

Maggio 2013 € 4,00 IT

# LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

## Erbe aromatiche e freschi baccelli

Fanno più buona la primavera



www.lacucinaitaliana.it



Hamburger  
alla francese a pag. 85

## *Metti un piatto nel panino*

Ricette da gourmet da gustare tra due fette di pane

## **Il cibo è un gioco**

Con le preparazioni  
create per i più piccoli




# COOKING CHEF

**prepara e cucina per te!**

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!



**1. Pullre** gli asparagi, eliminando la parte dura e pelarli leggermente. Lavarli. Nell'apposito cestello inox per la cottura a vapore versare 1 l d'acqua e cuocerli a vapore a 100° sul  per 10 minuti. Tagliare a metà gli asparagi e mantenere da parte le punte della lunghezza di circa 4 cm. Allo stesso modo cuocete i pisellini per 3 minuti.

**ALCUNI ACCESSORI ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLI IN DOTAZIONE**



Sfogliatrice



Torchio



Taglia a dadini



Passapomodoro





**2. Frullare** nel frullatore in vetro Thermoresist tutti i gambi degli asparagi tagliati a tocchetti con metà dei piselli e 50 ml di brodo vegetale fino ad ottenere una crema liscia.

## RISO CON ASPARAGI, PISELLINI E CREMA DI ROBIOLA ALLA MENTA


PERSONE: 4

- ✓ 250 g di riso carnaroli
- ✓ 16 asparagi verdi medi
- ✓ 100 g di piselli sgranati
- ✓ 100 g di robiola
- ✓ 40 g di parmigiano
- ✓ 1 scalogno tritato
- ✓ foglie di menta
- ✓ 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 750 ml di brodo vegetale
- ✓ sale, pepe nero

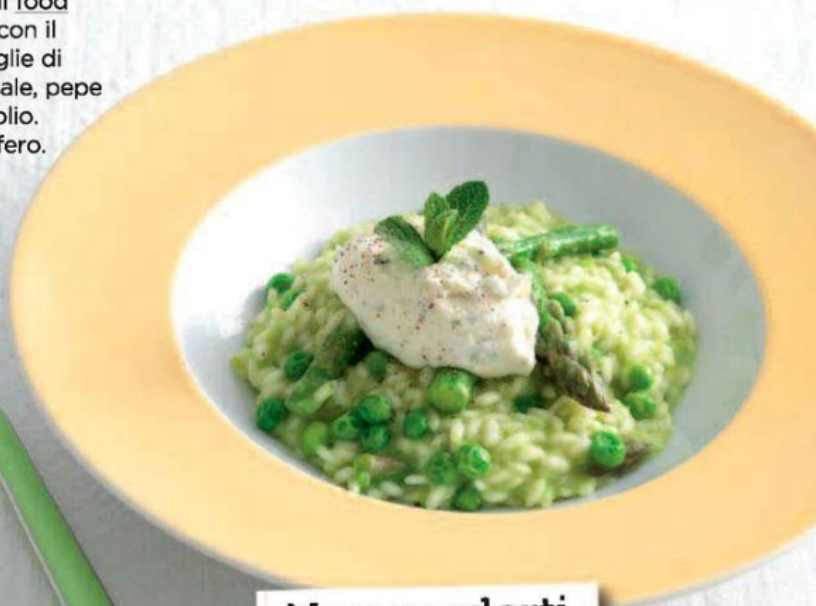


**3. Amalgamare** con il food processor la robiola con il parmigiano, 5 o 6 foglie di menta spezzettate, sale, pepe nero e 2 cucchiaini di olio. Conservare in frigorifero.



**4. Rosolare** nel recipiente in acciaio inox lo scalogno con 4 cucchiaini di olio per circa 2 minuti a 140° sul . Unire 700 ml di brodo vegetale bollente, il riso e cuocere per circa 16/18 minuti. Terminata la cottura aggiungere la crema di asparagi e piselli e completare con le punte di asparagi tenute da parte.

*Distribuire il riso sul piatto, adagiarvi una quenelle di crema di robiola e guarnire con una foglia di menta.*



**kenwoodclub.it**



Seguici su Facebook  
[www.facebook.com/KenwoodClubItalia](http://www.facebook.com/KenwoodClubItalia)

**Non perderti**

la prossima ricetta!



LO SAPEVI CHE IN CUCINA...

## Ideali in caso di allergie

*L'utilizzo di pentole in alluminio con rivestimento antiaderente è particolarmente indicato in caso di intolleranze e allergie al nickel.*



Scopri di più sulla "Guida ai materiali per la cottura degli alimenti" realizzata dall'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) con il patrocinio del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università degli Studi di Firenze.  
[www.ballarini.it](http://www.ballarini.it) [www.andid.it](http://www.andid.it)



[www.ballarini.it](http://www.ballarini.it)





ANNA PRANDONI

Seguimi su:

<http://lacucinaitaliana.ufficiale.tumblr.com/>  
[twitter.com/Panna975](https://twitter.com/Panna975)

## Le forme dei sogni

Che forma ha il vostro sogno?

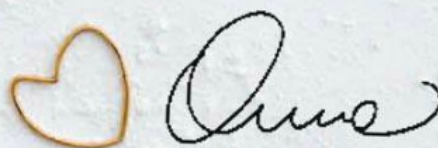
Per me, fin da bambina, ha la forma di un foglio di carta bianco su cui sarebbe stato stampato un articolo che parlava di cucina. L'articolo era mio. Eccolo qui, il mio sogno. Realizzato grazie a un Editore che da 13 anni crede in me, più di quanto abbia forse fatto io stessa. E arrivato dopo aver vissuto da vicino i pezzi di questo puzzle gastronomico datato 1929, che già nel nome è garanzia di eccellenza, autenticità, territorio. *La Cucina Italiana*: suona bene, vero?

Per me, questo nome evoca una storia, che ho imparato a conoscere spulciando nell'archivio, patrimonio ineguagliabile di cultura gastronomica, e spaccato fedele della società italiana, da uno dei punti di vista che più la caratterizza, la cucina. Cercherò di essere per voi quello che sono state prima di me Delia Notari, Fanny Dini, Anna Gosetti, Paola Ricas, o le consigliere privilegiate che si sono succedute nel tempo, come la signora Olga (a proposito, curiosate più avanti: è tornata!).

Uno sguardo al passato che non vuole essere nostalgico: tutte queste signore sono state pioniere e innovatrici, ed è quello che farò anch'io, per rendere *La Cucina Italiana* più contemporanea, più attuale, con le radici nella storia e gli occhi rivolti al futuro. Dettare le tendenze, parlare un linguaggio più facile ma mai banale, far diventare il nostro giornale ogni giorno più gustoso è la mia ambizione. Un sogno nuovo e diverso, che dall'autorevolezza della carta ci conduca a esplorare le illimitate possibilità del digitale, e ritorno. Non più carta e web, non più passato e futuro... ma solo *La Cucina Italiana*. Un giornale che incontri i desideri di tutti i nostri affezionati lettori, abituati da sempre a vivere la cucina come momento di massima espressione creativa, e che ci permetta di coinvolgere anche quel nuovo pubblico di giovani foodies che si stanno sempre più avvicinando a questo mondo.

Per farlo, porto con me tutte le splendide persone con cui ho lavorato finora, e incontro una Redazione affiatata, sensibile e appassionata, lasciatami da Paolo Paci, che ringrazio per le esperienze condivise.

Il mio sogno è qui e spero di poterlo vivere con tutti voi: perché *La Cucina Italiana* cambia, ma vive nelle nostre cucine, da sempre, ed è un patrimonio italiano che appartiene al mondo, da preservare e far crescere insieme.



Per scrivere alla redazione: [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it) / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano





# Finger Food party



## Semplici forme per realizzare irresistibili ricette da mangiare in un sol boccone

Stupisci i tuoi ospiti con un party dallo stile e dal gusto raffinato. Con i nuovi stampi in silicone della linea **Finger Food Party®** realizzi un elegante buffet per dare un tocco di classe alle tue feste. Scopri tutta la gamma!

Chiedi al tuo negoziante il **ricettario** completo!

**MADE IN ITALY**

Scopri tutta la gamma finger food  
Chef in Cucina® su [www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)



# silikomart®



[www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550



# sommario

maggio  
2013

## MENU E GUIDA

### 8 **Con le nostre ricette**

6 menu per maggio

### 10 **Cosa cucino oggi?**

L'indice dello chef

**30**

Meglio crudo  
o meglio cotto?



## ATTUALITÀ

### 15 **Le idee**

Fare, scoprire,  
assaggiare, acquistare

### 25 **Strumenti in cucina**

Potenza  
in un sol bottone

### 28 **Primo piano**

Aromatici sorsi  
di benessere

### 30 **Educazione alimentare**

Meglio crudo  
o meglio cotto?

### 32 **Di tavola in tavola**

La primavera  
fiorisce a tavola

## LE RICETTE

### **Cucina pratica**

#### 40 **Menu rapido**

#### 42 **Menu leggerezza**

#### 44 **Menu piccoli prezzi**

### **Ricettario**

#### 46 **Antipasti**

#### 50 **Primi**

54 **Ricetta filmata:**  
*rotolini con grano cotto  
in salsa di asparagi*

#### 56 **Pesci**

#### 60 **Verdure**

#### 64 **Carni e uova**

#### 68 **Dolci**

72 **Ricetta filmata:**  
*torta con meringhe  
morbide al cacao*

### 74 **Super pop**

I piselli secondo

Davide Oldani

### **Parliamo di**

77 **Molto più**  
di un semplice panino

87 **Tutti i profumi**  
del Mediterraneo

### 98 **Cucina regionale**

Dall'Emilia-Romagna:  
*erbazzone,  
trionfo della bietola*

### 100 **Cucina dal mondo**

Dal Brasile:  
*quindim, morbidi  
tortini cocco e lime*

### 102 **La cucina del benessere**

Bambini,  
è pronto in tavola!

### 108 **In cucina da noi**

La ricetta del lettore:  
Laura Deni

### **Scuola di cucina**

110 **I legumi verdi:**  
*freschi baccelli  
di primavera*

114 **Bavarese,**  
*una cremosa bontà*

## I PIACERI

### 118 **Itinerario in Toscana**

Rinascimento

fiorentino

### **Beviamoci sopra**

124 **Il rosso profondo**  
di Dogliani

126 **La scuola**  
del sommelier:  
l'abbinamento vino/cibo

128 **Conoscere l'olio:**

4 extravergini  
per l'infanzia

### **Cibo per la mente**

130 **Non rompere**  
le scatole!

131 **Le conserve**  
di Apollonia

## RUBRICHE

### 133 **In dispensa**

135 **La Cucina Italiana  
e il suo mondo**

### 138 **Tarallucci & vino**

Gianni Riotta



**77**

**Molto più**  
di un semplice panino



**87**

**Tutti i profumi**  
del Mediterraneo



**53**

**Un fantasioso**  
tocco fiorito  
nel piatto



**50**

**Ricettario: primi**



**64**

**Ricettario: carni e uova**



# 6 menu per maggio

*Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati.*

## ELEGANZA DA GOURMET



Il brodo introduce con molta gentilezza le sorprendenti uova impanate, pezzo forte del pranzo. Si chiude con una crostata dal ripieno fine e delicatissimo.

**Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori**

PAG. 53

**Uova impanate dal cuore tenero**

PAG. 64

**Crostata con ripieno soffice**

PAG. 68

## PIACERI RUSTICI



Sapori campagnoli nella pasta all'uovo, piatto "continentale", e in un mediterraneo agnello: un incontro di semplice armonia tra Nord e Sud.

**Pappardelle con radicchio, ricotta dura e stracci di crudo**

PAG. 50

**Costolette di agnello**

PAG. 94

**Piccole brioches alle fragole**

PAG. 68

**Il menu  
speciale**

## TUTTI BRAVI AI FORNELLI



Facili gesti, poca fatica ed ecco un pasto ben equilibrato e gradevole. I rotolini di sogliola aggiungono un tocco raffinato al carattere familiare del menu.

**Spaghetti con zucchini al forno**

PAG. 40

**Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta**

PAG. 59

**Tartellette al grano cotto**

PAG. 70

## UNA LEGGERA ARIA DI MARE



Conchiglie, molluschi e pesce valorizzati in tre ricette essenziali per un completo panorama del gusto marino.

**Carpaccio di capesante**

PAG. 48

**Crema di piselli con calamari**

PAG. 42

**Trancio di merluzzo "fondente"**

PAG. 58

**Tris di gelati**

PAG. 96

## TAVOLA VEGETARIANA



Tutta la carica e il gusto della pasta ripiena e la fresca leggerezza di tante verdure. I golosi poi saranno contenti del dolce, cremoso e ricco.

**Ravioli di pane alle fave**

PAG. 50

**Taccole e carote al pane aromatico**

PAG. 60

**Parfait al fiordilatte**

PAG. 71

## APERITIVO RICCO O MINI CENETTA?



Per accompagnare un bicchiere di vino o una birra tra amici, uno spuntino molto curato con dolcetto finale.

**Fiori di zucca in pastella**

PAG. 49

**Terrina di coniglio**

PAG. 46

**Erbazzone**

PAG. 99

**Bicchieri fantasia con frutta**

PAG. 70



# ti senti un pesce fuor d'acqua?



segnabicchieri myDRINK,  
set 12 pezzi oceano



**tescoma.**

[www.tescoma.it](http://www.tescoma.it)

Numero Verde  
**800777546**

La cucina è la tua passione? Nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai tutti gli accessori di cui non potrai più fare a meno! In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.



Vieni  
a trovarci: saremo  
nelle piazze di tutta Italia  
con show cooking, baby area,  
corsi di cucina gratuiti, ospiti chef,  
gadget e tante, tantissime sorprese!  
Scopri le date del tour su [www.tescoma.it](http://www.tescoma.it)





# L'indice dello chef

*A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata.*

## ANTIPASTI

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Carpaccio di capesante e sorbetto di olive taggiasche	oo	1 ora e 10'			48
Fiori di zucca in pastella alla birra e robiola cremosa ▼	o	45'			49
Focaccine ripiene di verdure saporite	oo	1 ora e 15'		2 ore e 30'	90
Salmone marinato all'aneto e cracker alla paprica	oo	50'	●	12 ore	46
Terrina di coniglio	o	1 ora e 10'	●	1 ora	46
Turbante con spuma di zucchine ▼	o	30'			44
Uova di quaglia al tegamino e verdure al profumo di lime	o	45'		1 ora	48

## PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori	oo	1 ora e 10'			53
Corzetti fatti in casa al sugo di coniglio e pinoli	oo	2 ore			90
Crema di piselli con calamari	o	30'			42
Hamburger alla francese	o	25'			85
Panino vegetariano con tofu ▼	o	25'			84
Pappardelle con radicchio, ricotta dura e stracci di crudo	oo	45'		30'	50
Ravioli di pane alle fave con sugo di verdure e scimudin ▼	oo	1 ora		30'	50
Risotto ortolano con coniglio e olive	oo	40'			44
Risotto primavera ▼	o	45'			52
Rotolini con grano cotto in salsa di asparagi ▼	oo	1 ora e 10'			54
Sandwich greco ▼	o	40'		2 ore	84
Semolino colorato e ciuffetti di caprino ▼	o	45'			103
Sformatini nei fiori di zucca	oo	1 ora e 10'			52
Spaghetti con zucchine al forno, olive e capperi ▼	o	20'			40
Toast ricco agli asparagi	o	30'			85
Tramezzino tropicale	o	20'		1 ora	84
Vellutata di piselli, strozzapreti al cacao, asparagi e cannella ▼	oo	1 ora e 40'			75
Vellutata di spinaci con gnocchi di semolino ▼	o	45'	●	2 ore	25

## SECONDI DI PESCE

Carpaccio di piovra con tarassaco e crescione	ooo	1 ora e 40'	●	9 ore	58
Code di scampo gratinate alla vodka e lime	oo	1 ora e 20'			56
Mini spiedini di calamari farciti	oo	50'			104
Misto di conchiglie con cipolle rosse e pinoli	o	50'			56
Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta	o	50'			59
Tranci di merluzzo "fondente"	o	35'			58
Trancio di spada in crosta di grissini	o	25'			42
Triglie impanate con salsa al Pastis	oo	40'			90



# Far dolci è... magia!



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

## Lievito Pane degli Angeli.

Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta ben lievitata. Per questo **PANEANGELI** è al tuo fianco da oltre ottant'anni.





## SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bistecche di vitello al limone e capperi con fagioli	o	20'			66
Bistecchine da dipingere	o	30'			105
Bocconcini di manzo arrostiti con cipollotti e asparagi	o	25'			40
Costolette di agnello con patate e pomodorini aromatici	o	45'		3 ore	94
Piccoli medaglioni di manzo sugli spiedi	o	30'			64
Quaglie in padella e verdure in cartoccio	oo	45'			66
Rotolo di coniglio e asparagi con lattuga grigliata	ooo	1 ora e 30'			67
Uova impanate dal cuore tenero	oo	1 ora			64

## VERDURE

Erbazzone	oo	1 ora e 50'			99
Gratin di patate novelle	o	45'			62
Insalata mista con ravanelli e vinaigrette alla mela	o	30'		1 ora	62
Pacchetti di pasta brick con ortaggi di stagione	oo	50'			63
Taccole e carote al pane aromatico	o	50'		20'	60
Teglia di verdure ripiene gratinate	oo	1 ora e 45'			94
Zucchine impanate con maionese di asparagi	oo	40'			60

## DOLCI & BEVANDE

Bicchieri fantasia con frutta e biscotto	o	35'		1 ora	70
Cake alla banana al profumo di zenzero	o	1 ora e 30'			108
Crema di fragole all'amaretto	o	20'			44
Crostata con ripieno soffice di crema e savoiardo	ooo	1 ora e 50'			68
Galette di riso farcite di ricotta	o	20'		15'	40
Lecca lecca di cioccolato e kiwi	oo	30'			106
Pane dolce, fragole e panna	o	20'			85
Parfait al fiordilatte con salsa di rabarbaro	oo	1 ora	●	6 ore	71
Piccole brioche alle fragole	oo	1 ora e 10'		3 ore e 20'	68
Quindim	o	1 ora e 20'			101
Sorbetto al latte di mandorle e fragole	o	30'		1 ora	42
Tartellette di sfoglia al grano cotto	o	1 ora			70
Torta con meringhe morbide al cacao e fragole	ooo	1 ora e 30'			72
Tris di gelati alla lavanda, mela verde e timo, mandorla	oo	3 ore	●	12 ore	96

## LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani	Volete creare altri nuovi panini?
o FACILE	Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	● Partecipate al corso "Panini golosi" presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 2 maggio 2013. Prenotazioni: <a href="http://www.scuolacucinaitaliana.it">www.scuolacucinaitaliana.it</a>
oo MEDIO	Vegetariane		
ooo PER ESPERTI			

SEGUI  
I NOSTRI VIDEO  
[www.lacucinaitaliana.it/video](http://www.lacucinaitaliana.it/video)



# *Far dolci è... passione!*



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

## **Dolceneve e Gelatina in fogli PANEANGELI.**

*È la passione che ti spinge a creare ogni volta un dolce diverso, a cui nessuno può resistere. Per questo PANEANGELI è al tuo fianco da oltre ottant'anni.*







**Atlas 150 Wellness** non può mancare nella tua lista nozze e permette di realizzare 3 tipi di pasta fresca: lasagne, fettuccine e tagliolini. E' l'unica macchina per pasta interamente realizzata con materiali che non rilasciano metalli pesanti sulla sfoglia. Atlas 150 Wellness è coperta da 10 anni di garanzia.

Disponibile in 10 splendidi colori. ●●●●●●●●●●



Servizio Clienti 800 516 393  
[www.marcato.net](http://www.marcato.net)



FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

# le idee

maggio  
2013

Ecco un bel mazzo di fiori di zuccina. Che sono maschi lo si capisce dal lungo stelo. Quelli femmina crescono in cima alle zucchine. I fiori maschi sono grandi e spessi, i migliori da fare farciti. Quelli femmina, più piccoli e sottili, vanno bene fritti in pastella. Si mangiano solo le corolle, evitando pistilli e ovari, che sono duri e amari.

Altro che roba da cucina della nonna! I fiori di zuccina sono di gran moda in America. Il recente articolo "Zucchini's flower power" (il potere dei fiori di zuccina) di *The New York Times* ha spiegato che se fino a qualche tempo fa erano difficili da trovare, adesso sono invece molto richiesti dal mercato e si possono comprare facilmente.

## CUCINARE CON I FIORI, UN'ARTE IN ORIENTE

Secondo una ricetta giapponese, con un cucchiaino di fiori di pesco e uno di piselli si possono ottenere gustose uova tricolori e, secondo un'altra, con petali di rosa si può insaporire e rendere ancora più invitante il riso con i funghi. Lidia Origlia, esperta di tradizioni orientali, con il suo libro *Cucinare con i fiori* (Xenia, 8,90 euro) ci introduce nel mondo delle gastronomie giapponese, cinese, coreana e indiana, venate di poesia floreale. E ci offre una

serie di ricette vegetariane impreziosite da petali e corolle.

[www.xenia.it](http://www.xenia.it)



Una volta sbocciato, il fiore di zuccina si mostra in tutta la sua bellezza per un solo giorno, il tempo dell'impollinazione. Poi si chiude e non si riapre più. Così è stato eletto a effimero simbolo della vanità di tutte le cose, fama letteraria compresa.



MARGHERITE, PAPAVERI &amp; ROSE

# Intramontabile stile fiorito

Perché petali e corolle, eterne fonti di ispirazione, riescono a non stancarci mai?

Perché dipinti su una coppa di porcellana sono un intramontabile classico per la tavola. Presi a modello per una modernissima frusta elettrica sono una piacevole sorpresa. E trasformati nelle pianticelle di uno scolatutto su cui mettere ad asciugare tetterelle, piattini e biberon non possono non strapparci un sorriso.



1

## TECHNO COROLLA

"Bloom" (che è ancora un progetto) ha base termoresistente e frusta elettrica a forma di fiore. Non poteva non averlo pensato che una donna, la giovane designer indiana Aakanksha Rajhans. [www.aakanksharajhans.com](http://www.aakanksharajhans.com)



2

## TI REGALERÒ UNA ROSA

Per la festa della mamma si donano montagne di rose: fresche, disegnate, ricamate. E, perché no, anche dolcissime. Come una torta cucinata in questo suggestivo stampo in silicone di Silikomart (ø 22 cm, h 10 cm, 19,90 euro). [www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)



3

## COPPA DI FIORI

Inno alla stagione delle fioriture con la nuova coppa "Spring Decoration" (decorazione di primavera, 39,50 euro, ø 31 cm) di Villeroy & Boch, su cui spicca un bouquet dipinto con precisione da erborario. [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)



4

## FANTASIA CAMPESTRE

Per un picnic, un pranzo in terrazza, una cena in giardino. Per fare allegria in cucina, per un insolito centrotavola. Uniscono l'utile al dilettevole questi vasetti che contengono 24 posate in PS riciclabile (Maiuguali, 35,70 euro). [www.maiuguali.it](http://www.maiuguali.it)



5

## PAPAVERO MADE IN USA

È di Fringe Studio, marchio americano di oggetti in vetro creati con antica artigianalità e gusto contemporaneo, la campana per alimenti come quelle di una volta (49 euro). È impreziosita con moderne tecniche di decorazione. [www.livellara.com](http://www.livellara.com)



6

## GIARDINO D'INFANZIA

Sembra essere stato creato in una scuola materna lo scolatutto per biberon, tetterelle e quanto serve per allattamento e svezzamento (25x15 cm, h 21 cm). È smontabile e va in lavastoviglie. (Tescoma, costa 14,90 euro). [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)



# ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini

Prodotto selezionato ADI Design Index

Made in Italy



Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.

Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.

Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.

Delizianti la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.

In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.

Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.

Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.

E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.

*Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.*

**onfalós**  
IL NON-BARBECUE

Vieni a scoprire Onfalós: [www.smartechitalia.com](http://www.smartechitalia.com) – Smartech Italia SpA – [info@smartechitalia.com](mailto:info@smartechitalia.com) – n°verde 800505085





## FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.



© 2013 Kellogg Company

**All-Bran**  
**Rinnovati in ogni fibra**





SERATA DI GALA ALL'AMERICAN ACADEMY DI ROMA

## Premio McKim 2013

L'appuntamento è per il 27 maggio alla Villa Aurelia di Roma, sede della prestigiosa American Academy. L'occasione è la nona edizione del premio McKim, intitolato all'architetto Charles Follen McKim, che fondò l'istituzione nel 1894. Il riconoscimento quest'anno va a Bernardo Bertolucci per il suo talento nella regia e il grande contributo dato al cinema. L'Academy, che dipende esclusivamente da donazioni private, organizza l'evento per raccogliere fondi per le sue borse di studio, i programmi di scambio per ricercatori e l'accoglienza che dà ad artisti e studiosi di tutto il mondo. Ospitalità che ha un fiore all'occhiello, la cucina dell'Accademia, diretta da Alice Waters, vicepresidente di Slow Food International: appassionata di chilometro zero e orticoltura biologica (è consulente di Michelle Obama), ha creato nei giardini della villa un frutteto e due magnifici orti che riforniscono la mensa degli studenti. E per chi di loro ama stare ai fornelli, Alice organizza anche corsi di cucina etica.

[www.aarome.org](http://www.aarome.org)

### STORIA DI UNA PASSIONE

## Bontà al cioccolato

I cioccolatini senza zucchero di pasta di cacao pura Ecuador hanno un'eleganza particolare. E agli altri prodotti artigianali Passion Cocoa di Paolo Devoti, compresa una pasta per primi piatti al cacao, si riconoscono sapore equilibrato, raffinata lavorazione e un pizzico di nostalgia in fatto di ingredienti: uva passa di montagna, castagne affumicate, lamponi, zucca mantovana... Insieme a lui c'è Elena, designer, che in tanta dolcezza apporta una notevole parte di creatività.

Shop online su: [www.passioncocoa.com](http://www.passioncocoa.com)



# I segreti della nostra pasta nascono alla sorgente.



La pasta Delverde nasce  
dove nasce il fiume Verde.  
Forse è per questo che  
è così buona.





NUOVA OSPITALITÀ LOW COST IN LOMBARDIA

# L'ostello si rifà il look

"Ostello alla Sorgente" è vicino a una sorgente che alimenta un centro termale.



Sulle terrazze metropolitane di "Ostello Bello" a Milano crescono erbe aromatiche.

Si chiamavano ostelli per la gioventù e offrivano solo ospitalità per la notte in camerata. Adesso si chiamano ostelli e basta, non sono più solo per la gioventù ma pronti a ospitare persone di ogni tipo ed età. Hanno camere anche singole con bagno, spazi comuni, bar e ristoranti. Dell'ostello hanno solo i prezzi. In Lombardia ce ne sono tre particolari. Di "Ostello Bello", a Milano, basta dire che è a pochi passi dal Duomo: ha camere moderne, bar e spazi per attività culturali aperti al pubblico. "Ostello alla Sorgente", a Vallio Terme (BS), è in un'antica casa di pietra appena ristrutturata in modo eclettico e raffinato, tra i boschi sopra al lago di Garda: è pensato anche per famiglie. "Villa Cagnola", a Gazzada (VA), è invece una moderna struttura attrezzata anche per compagnie numerose e persino matrimoni, con centro convegni, parco secolare con vista sul lago di Varese (nella foto al centro) e ristorante. Fa corpo unico con una villa settecentesca che offre la possibilità di visitare una magnifica collezione d'arte.

[www.ostellobello.com](http://www.ostellobello.com) [www.ostellovallioterme.it](http://www.ostellovallioterme.it) [www.villacagnola.it](http://www.villacagnola.it)

## SI FA IN TRE PER UN TÈ



L'ha realizzata il maestro ceramista Hasami-yaki di Nagasaki. È prodotta in 6 colori e il brand giapponese Kinto l'ha appena presentata in Europa. Perfetta per degustare un pregiato tè, si chiama "Couleur" ed è una teiera monoporzione con un filtro integrato. Un piattino alla base e una tazza a coperchio la rendono trasportabile in sicurezza. Adatta per microonde e lavapiatti.

[www.kinto.co.jp](http://www.kinto.co.jp)



A MILANO VA DI MODA IL BISTROT

## Ritrovarsi al Carminio

Un po' ristorante, un po' locanda, un po' bistrot, "Carminio" deve il nome alla sua location in via del Carmine 3 a Milano, tra i vicoli storici di Brera. Nel menu si ritrovano i prodotti degli orti, delle cascate e degli allevamenti appena fuori città e la selezione dei piatti cambia a seconda delle stagioni. Un angolo raccolto e dal fascino rétro, dove poter stare insieme in modo semplice. Dietro al progetto ci sono quattro amici appassionati di cucina e design. (m.n.)

[www.carminiocucina.com](http://www.carminiocucina.com)

foto Franco Aresi



GEMME DA MANGIARE

## Germogliati in cucina

Di azuki, lievemente piccanti. Di cavolo rosso, sorprendentemente violetti. Di grano saraceno, dolciastri.

Di lino, delicati... Quanti tipi di germogli conosciamo e mangiamo? Pochi, dichiara Giuliana Lomazzi, giornalista esperta di alimentazione e benessere, nel suo libro *I germogli nel piatto* (Terra Nuova, 13 euro). Tranne alcuni che spesso neanche consideriamo tali, come asparagi e puntarelle, i germogli commestibili di legumi, cereali, piante oleaginose e ortaggi stentano a entrare nelle nostre abitudini alimentari.

Così Giuliana ci introduce nel loro mondo saporito e vitale, ci insegna a usare germogliatori, vasetti e vaschette e, con quello che riusciamo a farci crescere dentro, a preparare insalate, salse e zuppe, sformati, polpettine e pani.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)



### SUCCHI VITAMINICI

Frutta e verdura contengono molta fibra. Assunte crude in grandi quantità necessitano di impegnative digestioni. Meglio allora berne solo i succhi estratti con una centrifuga. "Ovetto" di Brandani (40 euro) è rapida e in un cestello raccoglie la polpa dei centrifugati perché non vada sprecata. [www.brandani.it](http://www.brandani.it)



foto Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA

### IN AGENDA

4-6 maggio

#### Anteprima vini della costa toscana

Al Real Collegio di Lucca 400 etichette in degustazione, prodotti della gastronomia toscana e show cooking. [www.anteprimavini.com](http://www.anteprimavini.com)

9-12 maggio

#### Slow Fish

Al porto antico di Genova la manifestazione di Slow Food dedicata al mondo ittico. Tema dell'edizione: Il mare di tutti. [slowfish.slowfood.it](http://slowfish.slowfood.it)

17-25 maggio

#### Milano Food Week

Per un'intera settimana la città si dedica all'enogastronomia con un ricco calendario di eventi culturali e conviviali. [www.milanofoodweek.com](http://www.milanofoodweek.com)

# I segreti della nostra pasta risalgono all'origine.



La pasta Delverde nasce nel parco nazionale della Majella, dove l'aria è più pura e il tempo scorre lentamente. Forse è per questo che è così buona.



**DELVERDE**  
ABRUZZO - ITALIA



### OVETTO VIRTUOSO MANGIARIFIUTI

Ha coperchio compressore per schiacciare le bottiglie di plastica e gli basta uno spazio di 45 centimetri per girare su se stesso e offrire, senza dover essere spostato, tre scomparti da 30 litri con apertura ad anta per la raccolta differenziata. Si chiama "Ovetto" e lo ha progettato Gianluca Soldi.

In polipropilene riciclato e ABS, di vari colori, è alto 84 centimetri e costa a partire da 139 euro. [www.soldidesign.com](http://www.soldidesign.com)



MOBILI NATURALMENTE DIVERTENTI

## Le credenze con le zampe

Si chiamano "Sending Animals", spedizione di animali, la mucca (225x58x151 cm di altezza), il maiale (150x44x70 cm di altezza) e l'oca (65x38,5x66 cm di altezza) creati da Marcantonio Raimondi Malerba, in arte MaRaMa, giovane artista di Cesena. Li ha realizzati con i metodi e i legni con cui si costruiscono le casse da imballaggio e su ognuno ha stampato l'amorevole raccomandazione "Maneggiare con cura".

La filosofia di Marcantonio è lavorare con materiali come ferro, cartapesta, stucco... per poter giocare come quando era bambino. E di sicuro riesce a divertire sé e gli altri con questi mobiletti, che possono risolvere in modo spiritoso le esigenze di una cucina, di una zona pranzo o di un soggiorno. Li produce Seletti: la mucca costa 3.100 euro, il maiale 875 e l'oca 445.

[www.seletti.it](http://www.seletti.it) [www.marama.it](http://www.marama.it)

### ALLA SCOPERTA DI TREZZO D'ADDA

## Dove Leonardo ritraeva Gioconda



A Trezzo (20 minuti da Milano) il fiume Adda compie curve spettacolari: nell'ansa di una c'è la magnifica centrale idroelettrica Taccani in stile Liberty. Continuando lungo le sponde, si possono ammirare le prospettive dipinte da Leonardo alle spalle della Gioconda e della Vergine delle Rocce. In questo territorio e nella sua cucina ricca di tradizione crede Planetaria Hotel. Ha curato il restyling della settecentesca Villa Appiani (nella foto, il dehor del suo ristorante "La Cantina"). E applicando la formula Country Lodge garantisce tutte le comodità di una seconda casa a chiunque (dai single alle famiglie) vi trascorra weekend o brevi vacanze. [www.villappiani.it](http://www.villappiani.it)

### TIMBALLI ARCHITETTONICI

Una volta la parola timballo evocava un opulento trionfo gastronomico di forma quasi sempre cilindrica. Oggi, grazie al set "Il tempo della festa" di Alessi si possono invece sfornare timballi piccolini e di articolate forme geometriche.

Il set (28 euro) è composto da 6 stampi monoporzione in silicone disegnati da Mario Trimarchi con la consulenza di Alberto Gozzi. L'idea ha ricevuto il premio Design Plus 2013.

[www.alessi.it](http://www.alessi.it)



Foto Studio Bedini Creativteam



# I segreti della nostra pasta si creano con calma.

delverde.com



Per fare le cose buone servono tempo, cura e pazienza. Tra i segreti che abbiamo scelto di condividere, la calma, più di tutti, rende la pasta Delverde davvero speciale.

Laura. In cucina con Lalla e non solo.

*La preparazione del piatto con cui ho partecipato al contest di Delverde "L'ingrediente segreto" è semplicissima, velocissima e delicatissima. Di che ricetta si tratta? Rigatoni in crema di topinambur con tonno fresco e...*

[ Scopri tutto sul mio blog [www.semplicementecucinando.it](http://www.semplicementecucinando.it) ]


Ivan e Roberta. Quando marito e moglie si trovano in cucina.

*Siamo Ivan e Roberta, il nostro blog, parla di cibo, portate, esperimenti e idee. E ovviamente ricette. Abbiamo partecipato al contest di pasta Delverde "L'ingrediente segreto" con: Fusilli al radicchio, speck croccante e...*

[ Scopri tutto sul mio blog [www.imieiviaggiincucina.com](http://www.imieiviaggiincucina.com) ]



Condividi i tuoi segreti in cucina su

PastaDelverde 

[www.delverde.it](http://www.delverde.it)

**DELVERDE**  
ABRUZZO - ITALIA



Life tastes great.



La vita ha il gusto di un attimo,  
che non si dimentica.



Una sensazione di perfezione. Spesso deriva da piccoli dettagli, come ad esempio un prodotto WMF. Tre lettere per qualità, design e innovazione. Per questo si trovano nei posti più belli del mondo: nell'Adlon Kempinski a Berlino come nella Queen Mary 2. E naturalmente a casa vostra.  
[www.wmf.it](http://www.wmf.it)



# Potenza in un sol bottone

*Curatissimi nel design, costruiti con materiali quasi indistruttibili, efficaci e compatti, i frullatori a immersione sono gli alleati perfetti per chi ama dedicarsi alla cucina, anche se di tempo ne ha poco.*

## TRIPLA LAMA Kenwood



Il sistema Triblade, il gruppo di 3 lame, aumenta la superficie di taglio e la rapidità di utilizzo. Alla base ha una speciale merlatura che evita gli schizzi, ideale per quando si frullano cibi caldi. Tra gli accessori lo schiacciapatate, la frusta in acciaio inox e il tritatutto. Prezzo: € 89,00 [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

Per facilitare il lavoro potete usare lo speciale accessorio Big Foot, ideale per frullare direttamente nella pentola.



## VELLUTATA DI SPINACI CON GNOCCHI DI SEMOLINO

Per 4 persone, portate a bollire 500 g di latte parzialmente scremato con 300 g di acqua e un pizzico di sale; versatevi a pioggia 250 g di semolino mescolando con una frusta per non formare grumi e cuocete per 10', quindi aggiungete 30 g di grana grattugiato. Versate il semolino su un foglio di carta da forno e formate un cilindro di 3 cm di diametro. Avvolgetelo con la carta, legatelo delicatamente e fatelo rassodare in frigorifero. Spezzettate con le mani 600 g di spinaci puliti; affettate molto sottilmente 400 g di patate sbucciate.

Stufate in 40 g di olio 200 g di cipolla tritata per 1', aggiungete gli spinaci e le patate, coprite con 1 litro di brodo vegetale bollente e cuocete per 10'. Affettate il rotolo di semolino in 12 dischetti, rosolateli per 2' per lato in una padella antiaderente unta con poco olio extravergine di oliva. Frullate le verdure con il frullatore a immersione per ottenere una crema vellutata; servitela con gli gnocchi di semolino. A piacere completate con 150 g di rabarbaro a tocchetti lessato per 3' in 200 g di acqua e 30 g di zucchero semolato.




**DA APPENDERE**  
**Ariete**

Pimmy 400 ha due velocità e il piede e la lama in acciaio inox. La gamba è removibile per pulirlo più facilmente. Ha il bicchiere graduato e un comodo gancio in gomma per appenderlo alla parete e averlo sempre a portata di mano. Prezzo: € 26,00 [www.ariete.net](http://www.ariete.net)


**CORDLESS**  
**Braun**

Il Minipimer Cordless ha la potenza dei frullatori con il cavo, ma consente di spostarsi per frullare i cibi, anche direttamente sul fuoco. Il piede a forma di campana assicura la massima efficacia prevenendo il rischio di sporcare. Grazie all'impugnatura anatomica si può usare con una sola mano. Prezzo: € 160 [www.braun.com](http://www.braun.com)

**TRITA GHIACCIO**  
**KitchenAid**


Dotato di 5 velocità e 5 accessori: lama a S e lama a stella, montalatte/sbattitore, frusta e tritatutto. È provvisto di una caraffa di miscelazione da 1 litro da utilizzare anche come contenitore per le preparazioni. E in più trita il ghiaccio. Prezzo: € 149,00 [www.kitchenaid.it](http://www.kitchenaid.it)

**ERGONOMICO**  
**Philips**


Avance Collection rivoluziona l'impugnatura del frullatore: il design è costruito intorno al pratico pulsante di controllo azionabile con il pollice, per una maneggevolezza più naturale, flessibile e intuitiva. Prezzo: da € 96,90 [www.philips.it](http://www.philips.it)


**PREZIOSI ANTENATI**

I frullatori a immersione, con i loro numerosi accessori, condensano in un unico elettrodomestico tante funzioni diverse: frullano, sminuzzano, montano, amalgamano... Ma prima come facevamo? Passaverdure, mezzaluna, schiacciap patate, tritagliaccio e frusta sono ancora nelle nostre cucine e per alcune operazioni, forse, sono insostituibili. Per chi non vuole abbandonarli del tutto, i designer li hanno ridisegnati in chiave moderna. Come la mezzaluna di Sagaform in acciaio e quercia da riporre a incastro nel tagliere coordinato. Prezzo: € 34,00. [www.schoenhuber.com](http://www.schoenhuber.com)

**SOFT TOUCH**  
**Bosch**


ErgoMixx ha grandi pulsanti su un'impugnatura soft touch: per l'accensione e per la funzione turbo. Con una potenza massima di 450 Watt e le 4 lame, garantisce sempre risultati professionali. Piede e accessori lavabili in lavastoviglie. Prezzo: € 39,90 [www.bosch-home.com/it](http://www.bosch-home.com/it)



# Speck Alto Adige IGP

## Tipicamente gustoso

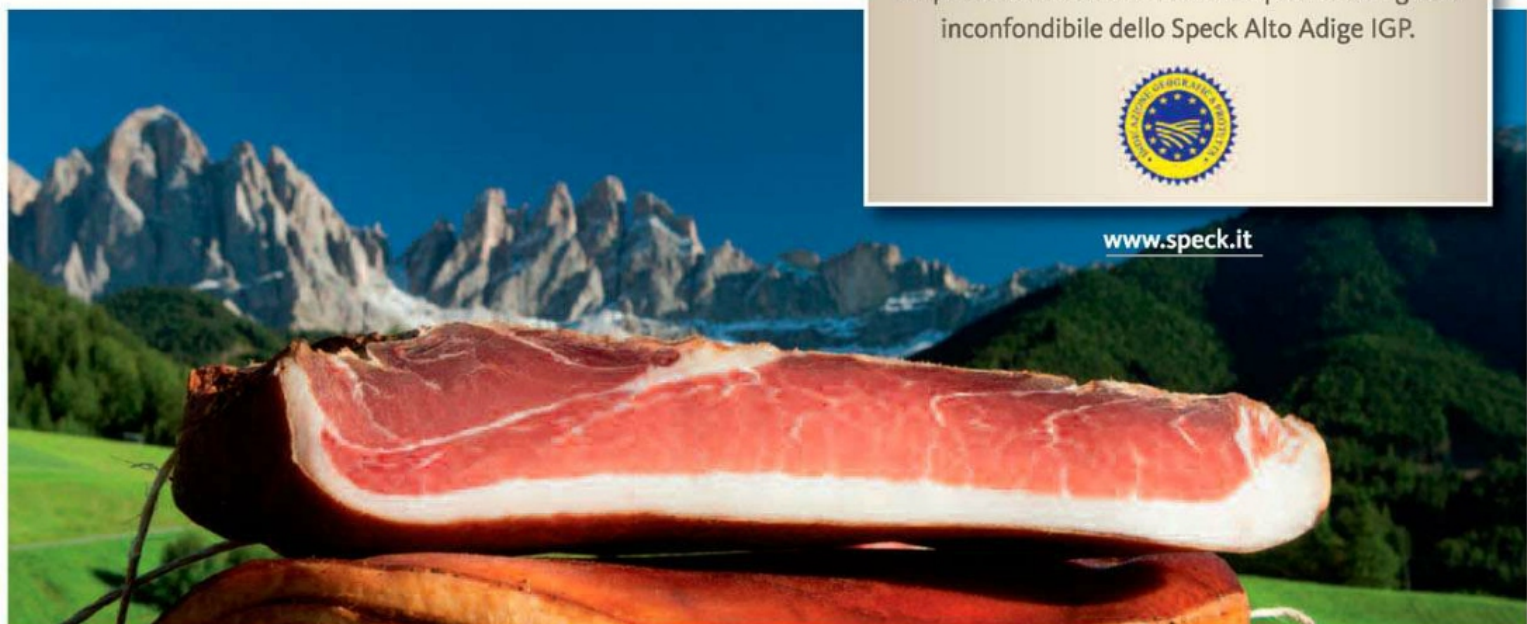


Porta in tavola l'Alto Adige

Riscopri il piacere dei sapori semplici e genuini di questo territorio. Lasciati conquistare dal gusto inconfondibile dello Speck Alto Adige IGP.



[www.speck.it](http://www.speck.it)





# Aromatici sorsi di benessere

*Infusi e decotti di erbe officinali, antichi rimedi che sono oggetto di rinnovato interesse. Lasciano in bocca i sapori della selva, delle montagne, della macchia mediterranea. E sono anche salutari. Soprattutto se calibrati sullo stile di vita di chi li beve.*

TESTO **VALENTINA VERCELLI**



C'è sete di benessere e c'è voglia di spegnerla con rimedi naturali. Così il mercato degli infusi gode di ottima salute e dilagano profumi di malva, menta, camomilla... Antichi rimedi (antichi davvero, visto che resti di achillea, altea e centaurea sono stati trovati in tombe di sessantamila anni fa) che nonne e zie (zitelle) amavano elargire a misura di obbligatorie e detestati beveroni in caso di indigestioni, insonnie e altri piccoli malesseri.

Patimenti d'altri tempi. Oggi, all'opposto, le tisane sono le moderne protagoniste di piccoli e aromatici riti di piacere. E cosa d'altro potrebbe essere il riuscire a prendersi cinque minuti per sé e sorseggiare una tazza di erbe profumate? Un lusso innegabilmente di piccolo conto, ma che nel contesto dell'ansiosa vita di oggi vale oro. Non è il caso di sprecarlo, ma c'è un po' di confusione. Ecco che cosa aspettarsi da una tisana.

## Infusi, non magiche pozioni

“Le tisane fanno bene nei limiti del tipo di composizione e del tipo di disturbo, ma non sono bacchette magiche. Soprattutto, da un rimedio vegetale non ci si deve aspettare un miglioramento immediato, ci vuole costanza”, esordisce Marida Cegani, titolare insieme al marito Gianni Avenati (entrambi farmacisti con specializzazioni in erboristeria e botanica) della storica erboristeria di via Vallazze di Milano, aperta nel 1944. Vale a dire che se una notte non si riesce a dormire, non bisogna aspettarsi di bere una tazza di camomilla e abbandonarsi poco dopo a sogni d'oro, come pure recita una nota marca di infusi in bustina. “Un bravo erborista per prima cosa cerca di capire da che cosa è originato il disturbo, ponendo alcune domande al cliente”, spiega Cegani. “Nel caso dell'insonnia, per esempio, ci informiamo sul suo stile di vita, su eventuali preoccupazioni, sul tipo di lavoro e poi prepariamo una tisana ad hoc, che avrà effetto nel giro di quattro o cinque giorni, se assunta regolarmente e rispettando le nostre indicazioni. Una personalizzazione del rimedio che si perde acquistando le tisane al supermercato, spesso concepite per molteplici applicazioni”.

## Il piacere di una bevanda naturale

“La tisana è una bevanda in cui si associa il benessere a un'esperienza gustativa complessa”, esordisce Andrea



Primavera, presidente della Fippo, Federazione Italiana Produttori di Piante Officinali con sede ad Arezzo. “Nella tazza si ritrovano i sapori della selva, delle montagne, della macchia mediterranea: bere una tisana è molto più di un semplice momento di autocura. Oggi una buona tisana comprende almeno tre erbe: un’essenza fa da base neutra e benefica, mentre le altre creano il bouquet degli aromi che la renderà gradevole al gusto”.

### Bio e non bio. Che differenza c'è?

Fra le erbe più importanti per tisane ci sono la camomilla, il tiglio, la menta dolce, la lippia, il timo con fiori e la melissa, con il suo caratteristico aroma di limone. A queste si possono affiancare piante più neutre dal punto di vista organolettico ma ricche di sostanze, come la malva, l'ortica, l'altea, la piantaggine, l'achillea, le foglie di rovo o di lampone, che assomigliano molto al tè verde.

Ma come devono essere coltivate e trattate le erbe? “Le piante necessitano di terreni adatti e non si deve eccedere nella concimazione”, spiega Primavera. “Una volta raccolte, è importante essicarle in modo rapido e a bassa temperatura, meglio se con sistemi a freddo per garantire la conservazione delle fragranze. La pianta secca deve poi essere conservata al buio e in ambienti asciutti. Alcune erbe si conservano molto a lungo senza perdere qualità e, in alcuni casi, addirittura migliorano con il tempo; altre, invece, perdono rapidamente colore e profumi che sono i due elementi distintivi della qualità”.

Bio o non bio? “Per quanto mi risulta non ci sono prove che una pianta officinale coltivata biologicamente differisca da una prodotta con agricoltura convenzionale”, sottolinea Primavera. “Certo, nella coltivazione convenzionale il rischio di residui c'è e, anche se si tratta di prodotti altrettanto sicuri, spesso il consumatore non accetta l'idea dei possibili residui chimici in una tisana”.

### La differenza fra decotti e infusi

Per quanto riguarda la preparazione della tisana abbiamo chiesto qualche consiglio a Paolo Ospici dell'Antica Erboristeria Romana, storica bottega della Capitale, risalente al 1752, con arredi originali e uno splendido soffitto a cassettoni.

“Non c'è un sistema ottimale, perché la preparazione varia a seconda della composizione”, esordisce Ospici. “La regola generale dice che le tisane composte da parti dure, come cortecce e radici, devono essere preparate per decozione, mentre le tisane costituite da elementi morbidi, come fiori e foglie, si fanno in infusione. Si parla di infuso quando si mettono a macerare le erbe in acqua, mentre si ha un decotto quando si fanno bollire le erbe, fosse anche solo per un minuto”.



### Un'importante tradizione italiana

In Italia ci sono circa 400 aziende e qualche migliaio di produttori occasionali che si occupano della produzione di erbe officinali. “In Europa siamo al quinto posto come produttori dopo Polonia, Francia, Germania e Austria”, racconta ancora Andrea Primavera. “Ma l'Italia ha una potenzialità inespressa, vista l'ampiezza della latitudine e l'estrema variabilità degli ambienti, che passano dai ghiacciai alpini, dove cresce il genepi, fino a Ustica, dove si trova l'aloe. Le regioni di maggiore interesse sono il Piemonte per la menta piperita, le piante per liquori e la lavanda; il Veneto per le piante medicinali; la Toscana per le piante erboristiche da infuso, la lavanda e la camomilla; la Calabria per l'essenza di bergamotto e la liquirizia e la Sicilia per l'origano e le erbe aromatiche da cucina”.

### Alto Adige, una regione virtuosa

Un discorso a parte merita l'Alto Adige, dove una legge speciale del 2003, unica in Italia, regola la “Coltivazione, raccolta, lavorazione, preparazione, confezionamento e vendita di prodotti agricoli e piante officinali”. I produttori devono avere superato uno specifico esame di idoneità dopo la frequenza di un corso e le erbe sono sempre sottoposte a controlli prima di essere messe in commercio.

Capostipite dei produttori altoatesini è la famiglia Mulser di Castelrotto, che nel 1982 ha aperto il maso Pflegerhof con coltivazione di erbe biologiche e spedisce i prodotti a domicilio in tutta Italia.

Oggi su 17 ettari, posti a 800 metri di altitudine, sono coltivati più di 500 tipi di piante tra aromatiche, medicinali e ornamentali.

### QUALI ERBE PER QUALI DISTURBI

- Acacia (fiori)**  
lassativo  
e antispasmodico.
- Achillea millefoglie**  
per dolori mestruali.
- Agar Agar**  
dimagrante  
e lassativo.
- Agrifoglio** febrifugo  
e sedativo.
- Aloe del Capo**  
lassativo e purgativo.
- Altea** per accessi  
e gengiviti.
- Anice stellato**  
sudorifero e digestivo.
- Arnica** febrifugo  
e antireumatico.
- Biancospino**  
cardiotonico  
e vasodilatatore.
- Calendula** contro le  
irregolarità mestruali.
- Centaurea**  
antinfiammatorio  
e antipiretico.
- Cerfoglio** depurativo  
e diuretico.
- Cicoria** diuretico  
e lievemente lassativo.
- Fiordaliso** cura le  
infiammazioni e le  
cisposità degli occhi.
- Lippia** indicato contro  
la flatulenza  
e il meteorismo.
- Malva** emolliente,  
rinfrescante.
- Melissa**  
antispasmodico,  
calmante, stimolante.
- Menta arancio**  
stimolante della bile.
- Ortica** diuretico  
ed emostatico.
- Rosa canina** rinforza  
le difese immunitarie.
- Sambuco (fiori)**  
contro raffreddori  
e reumatismi.
- Tarassaco (fiori)**  
stimolante dei reni  
e antireumatico.
- Tiglio (fiori)**  
calmante della tosse,  
favorisce il sonno.
- Timo** diuretico  
e digestivo.
- Veronica** abbassa  
il colesterolo.



# Meglio crudo o meglio cotto?

*Mangiare cibi non cucinati piace sempre di più. È una dieta sana e vitaminica, affermano i crudisti. Non sempre è sicura per la salute, ribattono gli appassionati di pentole e fornelli. Hanno ragione gli uni e gli altri. Ecco perché.*

TESTO **GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI**

Già parecchi anni fa Max Bircher-Benner, medico e nutrizionista, fondatore dell'omonima scuola statunitense e famoso per aver creato la miscela del muesli, sosteneva che mangiare frutta e verdura crude permettesse di assumere la forza che i vegetali incamerano dal sole con la fotosintesi. Un'ipotesi suggestiva che oggi trova nuovi motivi di interesse ed estensione: crudi non più solo frutta e verdura, ma anche carne, pesci, molluschi e crostacei.

La rinascita della moda del crudismo si è però immediatamente accompagnata al formarsi di due schieramenti contrapposti, secondo lo schema più classico dei favorevoli e dei contrari.

## Difensori e detrattori del metodo

I sostenitori del crudismo basano le loro ragioni sulla considerazione che l'uomo è l'unico animale che cuoce i cibi e questo sarebbe a loro avviso contro natura, perché il nostro organismo è nato per godere dei frutti che ci regala l'ambiente così come sono, senza quei trattamenti che, modificandoli più o meno profondamente, li renderebbero in un certo senso artificiali e incompatibili con la salute e il benessere. Addirittura, il crudismo distingue tra alimenti "vivi" (quelli crudi) e alimenti "morti" (quelli cotti), privati questi ultimi delle sostanze vitali per opera del calore, che le distrugge.

"Dalla vita viene la vita, la morte porta

soltanto morte", è uno degli slogan in voga tra i crudisti più convinti. Dalla parte opposta troviamo altrettanto accanimento in chi difende a spada tratta le ragioni della cottura come irrinunciabile condizione di igiene e sicurezza per molti alimenti.

A costo di sembrare banali, il buon senso dovrebbe bastare anche in questo caso a comprendere come non esista in assoluto una condizione migliore dell'altra: crudo o cotto? Dipende dai cibi, dalle situazioni in cui si consumano, dalle necessità o meno di conservarli e, perché no, anche dai gusti.

## Meno vitamine ma più digeribilità

Se è vero che la cottura può impoverire di sostanze nutritive alcuni cibi (in particolare può distruggere buona parte delle vitamine termolabili, chiamate così proprio perché non resistono al calore), per altri cibi ha il vantaggio di renderli più digeribili e appetibili, modificandone non solo il colore e il sapore ma anche la consistenza.

Allo stesso modo, sul piano dell'igiene ci sono alimenti che si possono tranquillamente mangiare crudi senza correre alcun rischio (pensiamo alla frutta, per esempio). Sono molti però anche gli alimenti per i quali l'azione del calore aumenta la sicurezza igienica, sia perché uccide i germi pericolosi eventualmente presenti, sia perché inattiva le sostanze potenzialmente nocive che si trovano in alcuni cibi allo stato crudo. Il crudismo consente di trattare i cibi a temperature tra i 40 e i 46 gradi: le proteine rimangono tali e quali al fresco, ma è importante ricordare che la temperatura di sicurezza sotto la quale i microbi non spariscono non scende mai sotto i 60 °C.

## Grassi e proteine patiscono il caldo

Al di là del possibile effetto negativo su alcune vitamine, un problema che si può associare alla cottura è la formazione di sostanze





**GIORGIO DONEGANI**  
Alimentarista, scrittore e docente,  
è presidente di Food Education  
Italy, Fondazione italiana  
per l'educazione alimentare.



indesiderate per effetto del calore su alcuni componenti dei cibi. I grassi, per esempio, scaldandosi prima diventano meno digeribili e poi, se la temperatura arriva al punto di fumo (il grasso inizia a fumare), si distruggono e originano composti nocivi, primo tra tutti l'acroleina. Anche nel caso delle proteine, quando il calore del cibo arriva a 50-60 °C, tendono a coagularsi e a cambiare colore, poi avviene una iniziale scissione in particelle più semplici e più digeribili. Modificazioni positive avvengono anche a carico del tessuto connettivo della carne, quello duro che tiene insieme i muscoli: le cartilagini e le guaine muscolari si ammorbidiscono gelatinizzando, così che la carne si intenerisce e si digerisce meglio.

### Cuocere sì ma non troppo

In sostanza, sino a che la temperatura di carne e pesce arriva sui 75-80 °C, il calore non solo sanifica ma produce anche vantaggi sul piano della digeribilità e della facilità di assimilazione. Le cose cambiano però se si esagera, cuocendo troppo a lungo e soprattutto a temperatura troppo elevata. In questo caso si verifica una minor disponibilità di alcuni aminoacidi essenziali (come lisina, triptofano, cisteina e metionina) e se poi il riscaldamento arriva a determinare la carbonizzazione delle sostanze proteiche, allora si formano diversi composti tossici come il benzopirene (che c'è anche nel fumo di sigaretta) e le amine eterocicliche, che hanno effetti cancerogeni.

Persino alcuni ortaggi possono trarre beneficio dalla cottura: se da un lato si perdono alcune vitamine (soprattutto le vitamine C e del gruppo B) e alcuni sali minerali rischiano di disperdersi nel liquido in cui si cuoce, dall'altro lato l'alta temperatura ammorbidisce le fibre vegetali come la pectina (presente in mele e prugne e nell'albedo, la pellicina bianca che sta sotto la buccia

## CUCINATI OPPURE NO?



### I CINQUE MEGLIO CRUDI

#### 1. Carote, zucchine, cetrioli e peperoni

La cottura distrugge alcune vitamine importanti, facilita la perdita dei sali minerali e, nel caso di griglia o forno, li disidrata.

#### 2. Frutta in genere

Il suo maggior pregio nutritivo è il contenuto di vitamine e fattori antiossidanti: entrambi si perdono in buona parte con il calore. Mele e prugne cotte svolgono poi effetto lassativo.

#### 3. Olio e burro

Nessuna cottura renderà mai un grasso più sano. Il calore li rende più indigesti e produce sostanze nocive come acroleina e acidi grassi liberi, entrambi cancerogeni. La loro produzione è massima alle alte temperature, quando il grasso fuma.

#### 4. Latte

Se c'è un alimento che vale la pena di consumare crudo, questo è il latte fresco. Ha infatti già subito la pastorizzazione, trattamento termico che elimina i rischi igienici conservando il valore nutritivo del prodotto naturale.

#### 5. Yogurt

Il suo pregio è la presenza dei fermenti lattici vivi, che migliorano la salute dell'intestino. Bisogna gustare lo yogurt crudo, perché la cottura li distrugge.

### I CINQUE MEGLIO COTTI

#### 1. Uovo

Il guscio è inevitabilmente carico di germi che possono penetrare all'interno. La cottura li uccide, rende le uova più digeribili, ne riduce il potere allergizzante e inattiva l'avidina, una sostanza antinutrizionale presente nell'albume.

#### 2. Legumi

Per difendersi dai parassiti e dagli animali contengono alcune sostanze nocive, i fattori antinutrizionali, che ostacolano la digestione e alcune funzioni dell'organismo. La cottura distrugge queste sostanze.

#### 3. Pomodori, patate e melanzane

Il pomodoro guadagna con la cottura: il calore aumenta l'efficacia del licopene, prezioso antiossidante nemico dei radicali liberi. In patate e melanzane la cottura elimina invece alcune sostanze antinutrizionali, in particolare l'anticolinesterasi.

#### 4. Carne e pollo

La carne si può anche mangiare cruda; quella di pollame, però, può contenere salmonella: la regola in questo caso è mangiarla solo cotta!

#### 5. Pesce e molluschi

La cottura ne migliora digeribilità e igiene. In particolare è importante per i molluschi in conchiglia: per nutrirsi filtrano l'acqua e possono diventare un concentrato di batteri.

degli agrumi) e rende più facile la masticazione e la digestione di molti ortaggi (le patate da crude sono immangiabili).

### Nuovi metodi a bassa densità di calore

Con buona pace dei crudisti più convinti, cuocere gli alimenti in molti casi ne migliora le caratteristiche. Il problema è quello di cuocere bene per rendere massimi i vantaggi della cottura e minimizzare i problemi legati al calore. Con questa idea sono nati alcuni sistemi che permettono di cuocere a bassa

temperatura, come la cottura sottovuoto e quella detta a bassa densità di calore. Entrambe sfruttano al massimo la naturale umidità dei cibi come elemento di trasmissione del calore al loro interno e tutte e due operano a temperature decisamente inferiori a quelle che si raggiungono nei forni normali. All'interno del cibo si raggiungono in questo modo temperature inferiori ai 100 °C (in genere tra i 60 e gli 80 °C) che garantiscono una cottura dolce, tale da incidere meno in termini di perdite nutritive.



DI TAVOLA  
IN TAVOLA

# La primavera fiorisce a tavola

*Artistici bouquet, mazzetti di erbe aromatiche, ma anche un solo fiore. Scelti, accostati e disposti ad arte. Con qualche romantico artificio o con fresca semplicità. Secondo le diverse occasioni, dal matrimonio al rinfresco pomeridiano.*

FOTO GIANDOMENICO FRASSI STYLING ELENA CAPONI E SACHIKO ITO

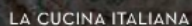




Sorpresa a merenda: ghiaccioli con le erbe e i fiori che li hanno profumati. Piatti, sempre dall'alto. A sinistra: con rilievo (Astier de Villatte, a partire da 45 euro), quadrato e rotondo (Villeroy & Boch, 19,90 e 17,90 euro). Al centro: stampato come un merletto blu (Caterina von Weiss,

22 euro) e con bordo sagomato (Astier de Villatte, a partire da 45 euro). A destra: stampato come un merletto bianco (Caterina von Weiss, 22 euro), con fiori blu e quadrato (Villeroy & Boch, 21 e 26 euro). Vassoio "Colony" in alluminio (Paola C., 450 euro). Tavolo con piano in zinco (100FA, 1500 euro).

Rose e rametti per la torta nuziale creata da Barbara Regini. Paletta con manico in cristallo (Waterford, 88 euro con coltello); brocca e piattino (Caterina von Weiss, 35 e 22 euro). Tavolo in ferro (100FA, 750 euro). Carta da parati "Soleil" (Jannelli & Volpi, 130 euro al rotolo).





“ Non esistono fiori che non siano abbastanza belli da soli,  
uno può decorare come un bouquet. Dipende da noi,  
se li componiamo in mazzi o li trattiamo da protagonisti. ”







**In questa pagina**  
Raffinata la scelta  
di un solo anemone  
per un rinfresco.  
Da sinistra, brocca  
"Grog", decanter  
"Inbottiglia" con calice  
incorporato e brocca  
"Aria" (Corrado  
Corradi, 13, 19  
e 19.50 euro).  
Carta da parati  
"Pleats/Mis en plis"  
(Elitis, 232 euro al  
rotolo, come nella  
pagina a fianco).  
Tavolo con piano  
in zinco (da 100FA,  
1500 euro).

**Nella pagina a fianco**  
Scenografico bouquet  
di rose, anemoni  
e cineraria sul piatto  
in porcellana per torta  
(Abito Qui, 160 euro).

*Ha collaborato  
Beatrice Prada*



# Alce Nero, cibo che nutre. Da

La terra, nell'infinita varietà offerta dal nostro Paese; il lavoro dell'uomo, condotto con una sapienza contadina frutto di millenni di esperienza; la natura, che di volta in volta offre doni e innalza ostacoli: questi gli elementi che consentono di portare in tavola cibo vero. Come quello offerto da **Alce Nero**. Il marchio che rappresenta più di 1000 agricoltori e apicoltori che lavorano, non solo in Italia, ma in tutto il mondo, per ottenere, nel pieno rispetto della terra, cibi buoni e sani. Di qui un'offerta di prodotti biologici che trova nella natura la sua unicità.

**"Ho 40 anni e sono agricoltore da quando ne avevo 10.** Essere agricoltore, agricoltore biologico, per me è una passione. Noi abbiamo terreni che coltiviamo da migliaia di anni: la terra per me è vita, è un dono che bisogna mantenere, conservare, custodire. Tuttavia, anche se facciamo le rotazioni per arricchire la terra, questa non sempre offre grandi produzioni. Perseguiamo la qualità e non la quantità. Prima di se-

Dall'olio extravergine di oliva e la passata di pomodoro ai sughi pronti, dalla semola di grano duro ai succhi di frutta, dai cereali dal sapore antico come il farro ai prodotti fairtrade provenienti da lontano, come il caffè e il cioccolato. Tutto rigorosamente buono, sano e bio.

minare il grano facciamo il possibile perché non nasca la malerba, l'erbaccia. E alla fine, al momento del raccolto, sono sempre orgoglioso, perché sento che ho fatto qualcosa di positivo".

**Così si racconta Filippo Denora**, che ad Altamura, nelle Murge, coltiva il grano duro Senatore Cappelli, varietà inconfondibile già nell'aspetto: spighe alte oltre un metro e ottanta, culminanti in caratteristici "baffi" neri. Il suo nome deriva da quello di Raffaele Cappelli, che tra Otto e Novecento promosse innovazioni che portarono alla distinzione tra grano duro e tenero. Con il suo profumo intenso e il suo sapore deciso, questo grano dà vita a una semola d'eccezione, con cui Alce Nero confeziona Spaghettoni, Fusilloni, Rigatoni e Penne Rigate.

Le tracce di vanillina presenti nella semola di Senatore Cappelli donano ai prodotti con essa preparati un tipico retrogusto di vaniglia. Inoltre questa varietà di frumento è tra le più ricche di polifenoli, sostanze antiossidanti benefiche che contrastano l'invecchiamento cellulare.



Filippo Denora

## INQUADRA QUI SOTTO

Per chi vuole sapere di più su Alce Nero e i suoi agricoltori, [alcenero.com/cibovero](http://alcenero.com/cibovero)





# una terra lavorata con passione



## Spghettoni con olio aromatico, fagiolini, rucola e asparagi

### Dose per 4 Tempo 15'

Spghettoni Senatore Cappelli Alce Nero g 350 - fagiolini lessati g 120 - rucola g 40 - asparagi lessati g 200 - olio extravergine di oliva Alce Nero g 50 più 2 cucchiari - 1 cipollotto - timo, maggiorana, erba cipollina - sugo di pomodoro con pomodori secchi Alce Nero - sale, pepe

**Portate a bollore** abbondante acqua in una casseruola; nel frattempo lavate la rucola e tritate 4 fili di erba cipollina con 2 rametti di timo e 2 di maggiorana. Salate l'acqua quando bolle e mettete a cuocere gli spghettoni. **Affettate intanto a strisciole** il cipollotto e fatelo stufare a fuoco moderato in una padella con mezzo mestolo di acqua e un cucchiario di olio, lasciando cuocere finché l'acqua sarà evaporata.

**Preparate l'olio aromatico**, scaldandolo con il trito di erbe; a piacere unite anche un piccolo spicchio di aglio in camicia, leggermente schiacciato.

**Frullate gli asparagi** con mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta e un cucchiario di olio per ottenere una salsa vellutata e cremosa; regolate di sale e pepe.

**Prima di scolare la pasta** unite i fagiolini tagliati per il lungo; dopo 30" scolare e versate tutto nella padella in cui avrete scaldato l'olio aromatico. Fate saltare a fuoco vivo per 30", spegnete e unite la rucola mescolando bene.

**Distribuite la crema di asparagi** nei piatti, versatevi gli spghettoni e completate con il cipollotto stufato, il sugo di pomodoro con pomodori secchi e, volendo, una macinata di pepe e una grattata di parmigiano.

### I NOSTRI CONSIGLI

Chi non ama il sapore definito e solare dei pomodori secchi può sostituire il sugo suggerito in questa pagina con il **Sugo al basilico** biologico, un profumatissimo classico della nostra tradizione, procedendo secondo le indicazioni della ricetta. Perfetti per condire questi spghettoni sono anche il **Sugo di pomodoro alle melanzane**, quello **con verdure** e la **Salsa con olive**, specialità presenti nella produzione di Alce Nero, il cui gusto mediterraneo si esalta nel connubio con il grano duro.







# *Zafferano con spaghetti*

...oppure con riso, polenta, carne, pesce,  
uova, verdura, salse, frutta e dolci.  
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.  
Provalo con le tue ricette preferite  
e per saperne di più vai su [WWW.3CUOCHI.IT](http://WWW.3CUOCHI.IT)



**ZAFFERANO 3 CUOCHI  
CONDISCOLO COME TI PARE**





# le ricette

maggio  
2013

## La filosofia che ci guida, dal 1929

*Ogni piatto nasce nella nostra cucina in redazione, una cucina di casa, proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato, lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle nostre aspettative. E delle vostre!*

*Oltre alle ricette che trovate qui, ne potete cercare altre on line nell'archivio sul sito: ce ne sono 20mila.*

**[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)**



MENU  
RAPIDORICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADASpaghetti con zucchini al forno,  
olive e capperiImpegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

350 g 2 zucchine  
350 g spaghetti  
12 olive verdi  
capperi dissalati - aglio  
prezzemolo  
olio extravergine di oliva - sale

**Mondate** le zucchine, grattugiatele grossolanamente, poi allargatele su una placca foderata di carta da forno, unite le olive tritate, 2 spicchi di aglio senza buccia schiacciati, un cucchiaino di capperi sminuzzati e 4 cucchiaini di olio.

**Infornate** a 180-190 °C per 10-12'. Sfornate ed eliminate l'aglio.

**Lessate** nel frattempo gli spaghetti, scolateli e conditeli con le zucchine appena sfornate completando con un filo di olio crudo, prezzemolo tritato e, a piacere, con una grattugiata di grana.

Bocconcini di manzo arrostiti  
con cipollotti e asparagiImpegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **25 minuti**

500 g polpa di manzo  
150 g 6 asparagi  
130 g 4 cipollotti  
aceto di vino bianco  
prezzemolo - maggiorana  
senape  
olio extravergine di oliva - sale

**Tagliate** la polpa di manzo in dadini di 2 cm circa. **Mondate** i cipollotti e tagliateli a rondelle; mondate anche gli asparagi e tagliateli a fettine oblique.

**Rosolate** i cipollotti in una padella con 2 cucchiaini di olio per 2-3'; toglieteli dalla padella, trasferiteli in un piatto e salateli.

**Aggiungete** nella stessa padella gli asparagi e rosolateli per 3-4', salateli e toglieteli; arrostiti, ancora nella stessa padella, anche i dadini di manzo; dopo 2-3' salateli, unite asparagi e cipollotti tenuti da parte, saltate tutto insieme per 1', condite con un cucchiaino di senape sciolta in 2 cucchiaini di aceto e completate con un trito fine di prezzemolo e maggiorana. Servite subito.

**La signora Olga dice che** per insaporire potete sostituire le erbe aromatiche a vostro piacere e usare la senape rustica al posto della senape cremosa: il gusto risulterà più deciso.

## Gallette di riso farcite di ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti più 15 minuti di riposo**  
**Vegetariana**

150 g ricotta  
35 g panna fresca  
20 g zucchero a velo più un po'  
8 gallette di riso e crusca di avena Ecor  
8 mezze albicocche sciropate

**Raccogliete** la ricotta, la panna e lo zucchero a velo in una ciotola, amalgamate tutto con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo (crema).

**Disponete** su un piatto da portata una galletta all'interno di un anello (ø 7 cm), poi una cucchiainata e mezza di crema, una mezza albicocca e quindi un'altra galletta. Sfornate, preparate le altre 3 gallette e mettetele in frigorifero per 10-15'.

**Toglietele** infine dal frigo, completate con un'altra mezza albicocca e spolverizzate di zucchero a velo appena prima di servire.

## TABELLA DI MARCIA

Preparate subito il dolce e mettetelo a riposare in frigo. Portate sul fuoco l'acqua per gli spaghetti e infornate le zucchine. Preparate le verdure per la carne. Lessate gli spaghetti e conditeli. Cuocete i bocconcini di manzo appena prima di servirli.

IL BIO PROVATO  
PER VOI

Sottili, croccanti e lisce, le gallette bio Ecor di riso e crusca di avena sono perfette da spalmare e richiudere a sandwich, come nei nostri dolcetti.

Piatti Tine K Home,  
sottopiatto di carta  
Essential





**20**  
**minuti**

Spaghetti con zucchini  
al forno, olive e capperi



**20**  
**minuti**

Galette di riso  
farcite di ricotta



**25**  
**minuti**

Bocconcini di manzo  
arrostiti con cipollotti  
e asparagi





# MENU LEGGEREZZA

RICETTE **SERGIO BARZETTI** FOTO **BEATRICE PRADA**

## Crema di piselli con calamari

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
 Tempo: **30 minuti** Senza glutine

**600 g piselli freschi sgranati**  
**350 g calamari**  
**200 g patata**  
**1 cipollotto**  
**alloro - peperoncino fresco - aglio**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

**Raccogliete** in una casseruola 1 litro di acqua, unite la patata pelata e ridotta a tocchi, il cipollotto a fettine, 2 foglie di alloro e fate bollire per 5'.

**Aggiungete** i piselli e lasciate bollire ancora per 20' circa, cioè fino a quando le patate non cominceranno a disfarsi. Poi frullate in crema, salate e tenete in caldo (crema di piselli).

**Pulite** i calamari e tagliateli in strisciole; rosolateli per pochi minuti in 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio con la buccia e un paio di fettine di peperoncino.

**Servite** la crema di piselli completando con i calamari. Decorate a piacere con una fettina di peperoncino fresco.

## Trancio di spada in crosta di grissini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
 Tempo: **25 minuti**

**480 g 4 fette di pesce spada**  
**350 g zucchine**  
**16 grissini torinesi**  
**1 uovo**  
**menta fresca**  
**olio extravergine di oliva - sale**

**Sbriciolate** grossolanamente i grissini.

**Passate** le fette di pesce spada nell'uovo battuto e poi nei grissini sbriciolati; arrostiti le fette in

padella in 4 cucchiai di olio per 5-6' per lato sulla fiamma media. Infine aggiustate di sale.

**Mondate** le zucchine, tagliatele in listerelle sottili e rosolateli in padella con un cucchiaio di olio per 5-6' sulla fiamma vivace; spegnete, salate e profumate con un ciuffo di menta spezzettata.

**Servite** le fette di pesce spada con le zucchine decorando a piacere con foglioline di menta.

## Sorbetto al latte di mandorle e fragole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
 Tempo: **30 minuti più 1 ora di raffreddamento**

**400 g latte di mandorle**  
**300 g fragole**  
**50 g zucchero**  
**5 g gelatina alimentare in fogli**

**Versate** il latte di mandorle nella gelatiera e avviate l'apparecchio (sorbetto).

**Portate** sul fuoco lo zucchero con 50 g di acqua; quando inizia a sciogliersi unite 100 g di fragole mondate e tagliate in tocchetti e proseguite nella cottura per 2-3'.

**Frullate** e unite subito la gelatina ammollata e strizzata, mescolando con cura fino a quando non si sarà sciolta (salsa).

**Mescolate** il sorbetto con la salsa di fragole così da ottenere l'effetto variegato.

**Servite** il sorbetto con le fragole rimaste, mondate e tagliate a tocchetti. Decorate a piacere.

### TABELLA DI MARCIA

Avviate la gelatiera con il sorbetto.

Preparate la crema di piselli.

Cuocete il pesce spada e le zucchine.

Rosolate i calamari e completate la crema di piselli.

Mescolate il sorbetto con la salsa di fragole.

Piatti e ciotole  
 Tine K Home, sottopiatto  
 di carta Essent'ial



**155**  
kcal/porzione  
Sorbetto al latte  
di mandorle e fragole



**255**  
kcal/porzione  
Crema di piselli con calamari



**330**  
kcal/porzione  
Trancio di spada  
in crosta di grissini







# MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

## Turbante con spuma di zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

300 g 1 grossa carota pelata  
150 g panna fresca  
130 g zucchine private dei semi  
100 g champignon puliti  
70 g sedano pulito  
30 g grana in scaglie  
aceto di vino bianco  
burro - sale - pepe

**Tagliate** a tocchettini il sedano e le zucchine.  
**Lessate** la carota per 10', spegnete, lasciatela immersa per 10'; poi raffreddatela sotto l'acqua, asciugatela e affettatela in 12 nastri. Sormontate di metà i nastri di carota a 3 a 3, e arrotondateli lasciando al centro un vuoto di 4 cm (turbanti).  
**Rosolate** il sedano in una noce di burro, poi unite le zucchine e dopo 2' salate, pepate, spegnete, togliete dal fuoco, fate raffreddare e frullate in crema con 50 g di panna, poi incorporate il resto della panna, montata con 5 g di aceto (spuma di zucchine).

**Disponete** i turbanti nei piatti e farciteli con la spuma di zucchine, completate con il grana, gli champignon a lamelle e un peperoncino in polvere a piacere.

## Risotto ortolano con coniglio e olive

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

500 g cosce di coniglio  
500 g ortaggi misti (sedano, carota, asparagi, taccole, zucchine)  
350 g riso Vialone nano  
120 g olive verdi  
2 cipollotti a rondelle - prezzemolo  
maggiorana - vino bianco - burro  
olio extravergine di oliva - sale - pepe

**Mondate** gli ortaggi e tagliateli a dadini; conservate gli scarti, tranne quelli dell'asparago.  
**Raccogliete** tutti gli scarti in una casseruola con 2 litri di acqua e sale, fate bollire per 20', poi filtrate (brodo).

**Disossate** le cosce e riducete la polpa in bocconcini.

**Rosolate** in una casseruola con 20 g di burro e 10 g di olio le olive, 1 cipollotto e un trito fine di maggiorana per un paio di minuti; unite il coniglio, cuocete per 2', poi bagnate con un bicchiere di vino e uno di acqua. Fate prendere il bollore, coprite, riducete la fiamma al minimo e cuocete finché il liquido non sarà quasi del tutto evaporato (ci vorranno circa 20'). Scoperchiate e dopo 5-6' aggiustate di sale e di pepe e spegnete.  
**Rosolate** gli ortaggi in padella con 20 g di olio per 4-5', alla fine unite un ciuffo di prezzemolo tritato.  
**Raccogliete** in pentola a pressione l'altro cipollotto e rosolatelo in 20 g di olio; unite il riso, tostato per meno di 1', bagnate con 800 g di brodo, chiudete con il coperchio e cuocete per 5' dal fischio. Aggiungete infine gli ortaggi e mantecate a piacere con grana. Distribuite il risotto nei piatti e completate con i bocconcini di coniglio.

## Crema di fragole all'amaretto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

400 g fragole a tocchetti  
3 amaretti morbidi  
burro - zucchero  
frollini

**Rosolate** le fragole con 20 g di burro e 20 g di zucchero per 2-3'; frullatele poi con gli amaretti ottenendo una crema.

**Distribuite** la crema nelle ciotoline e lasciatela raffreddare. Decorate a piacere con fettine di fragola e servite con i frollini.

### TABELLA DI MARCIA

Preparate la crema di fragole e lasciatela raffreddare.  
Mondate gli ortaggi e metteteli a cuocere il brodo.  
Rosolate il coniglio e gli ortaggi per il risotto.  
Lessate le carote e preparate la spuma per il turbante.  
Cuocete il risotto e completatelo.

Piatti e ciotolina  
Tine K Home, sottopiatto  
di carta Essent'ial





**1,20**  
euro/persona  
Crema di fragole  
all'amaretto



www.mt-ai.com  
Pizzeria da Italia  
Pizzeria Italiana  
100%



**1,00**  
euro/persona  
Turbante con spuma  
di zucchine



**2,80**  
euro/persona  
Risotto ortolano  
con coniglio e olive



# Antipasti

## Terrina di coniglio

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo**

300 g polpa di coscia di coniglio  
150 g carota in dadolata  
150 g cipolla tritata  
120 g insalata riccia  
1 foglio di gelatina alimentare  
vino bianco secco  
brodo vegetale - sale - pepe  
prezzemolo - aceto balsamico  
olio extravergine di oliva

**Rosolate** la polpa di coniglio in padella con un paio di cucchiai di olio sulla fiamma media per 5-6', poi unite la carota e la cipolla, coprite, riducete la fiamma e proseguite nella cottura per altri 5-6'.

**Bagnate** quindi con 120 g di vino e 2 mestoli di brodo caldo, cuocete per 20' e poi unite altri 2 mestoli di brodo. Dopo 15' spegnete.

**Sgocciolate** la polpa di coniglio e tenetela da parte, filtrate il sugo e conservate le verdure.

**Sfilacciate** la polpa di coniglio, unite le verdure, un ciuffo di prezzemolo tritato e amalgamate bene gli ingredienti. Distribuite in una ciotola o in sei piccole ciotoline.

**Riportate** il sugo filtrato sul fuoco, aggiungendo di sale e pepate; non appena raggiunge il bollore, togliete dal fuoco, unite la gelatina ammolata e strizzata e mescolate finché non si sarà perfettamente sciolta.

**Versate** il sugo ancora caldo nella ciotola, fino a coprire a filo il coniglio e le verdure; fate riposare in frigo per almeno 1 ora.

**Accompagnate** con l'insalata riccia condita con olio, sale e qualche goccia di aceto balsamico.

**La signora Olga dice che**, se non avete tanta confidenza con la carne di coniglio, potete sostituirla con la polpa delle cosce di pollo, mantenendo lo stesso procedimento e gli stessi tempi di cottura: il piatto sarà altrettanto saporito.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Sant'Antimo Pinot grigio, Locorotondo

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente



Terrina di coniglio

## Salmone marinato all'aneto e cracker alla paprica

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**

Tempo: **50 minuti più 12 ore di riposo**

530 g 1 filetto di salmone senza pelle  
250 g farina  
220 g pera  
2 g lievito di birra fresco  
2 g lievito in polvere per prodotti da forno salati  
limone - aneto  
zucchero  
paprica dolce  
olio extravergine di oliva - sale

**Mescolate** 60 g di zucchero con 50 g di sale, distribuite la metà di questo mix sul fondo di una pirofila, poi accomodatevi sopra il salmone, copritelo con il resto del mix; sigillate con la pellicola e lasciatelo marinare in frigo per 12 ore (salmone marinato).

**Sciogliete** il lievito di birra in 150 g di acqua tiepida, poi unite 70 g di olio (composto).

**Formate** una fontana con la farina, 5 g di sale e il lievito in polvere, versate al centro

il composto e lavorate fino a ottenere una pasta morbida e soffice.

**Raccogliete** la pasta in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela lievitare per 2 ore.

**Stendete** poi la pasta a 1 mm di spessore, ritagliatevi dei rettangoli irregolari, disponeteli su una placca foderata di carta da forno, ungeteli leggermente di olio, spolverizdateli di sale e paprica dolce e infornateli a 200 °C per 7-8' (cracker alla paprica).

**Scolate** il salmone, lavatelo e asciugatelo con carta da cucina. Tritate finemente un mazzo di aneto, ricopritene il salmone, poi affettatelo.

**Fate** bollire per 2-3' 150 g di acqua, il succo di un limone e 20 g di zucchero; spegnete, unite la pera pelata a tocchetti, coperchiate e fate raffreddare nello sciroppo. Scolate i dadini di pera e frullateli in crema unendo un paio di cucchiai di sciroppo.

**Servite** il salmone a fettine con i cracker e la crema di pera in ciotoline a parte.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, frangente. Bianco di Custoza, Pietraviva Chardonnay, Sant'Agata dei Goti Falanghina

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

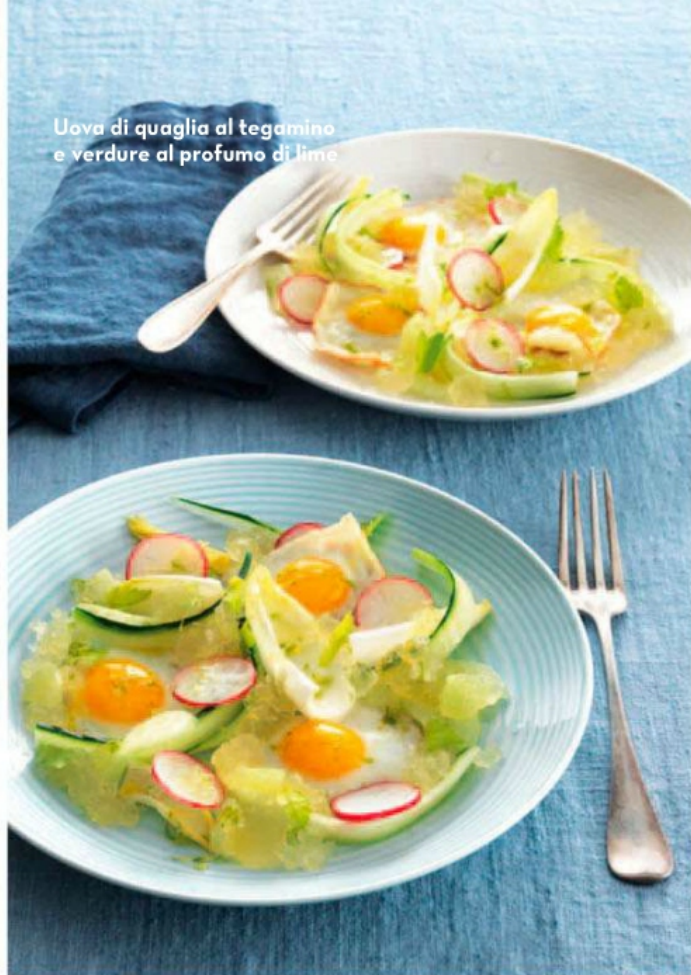




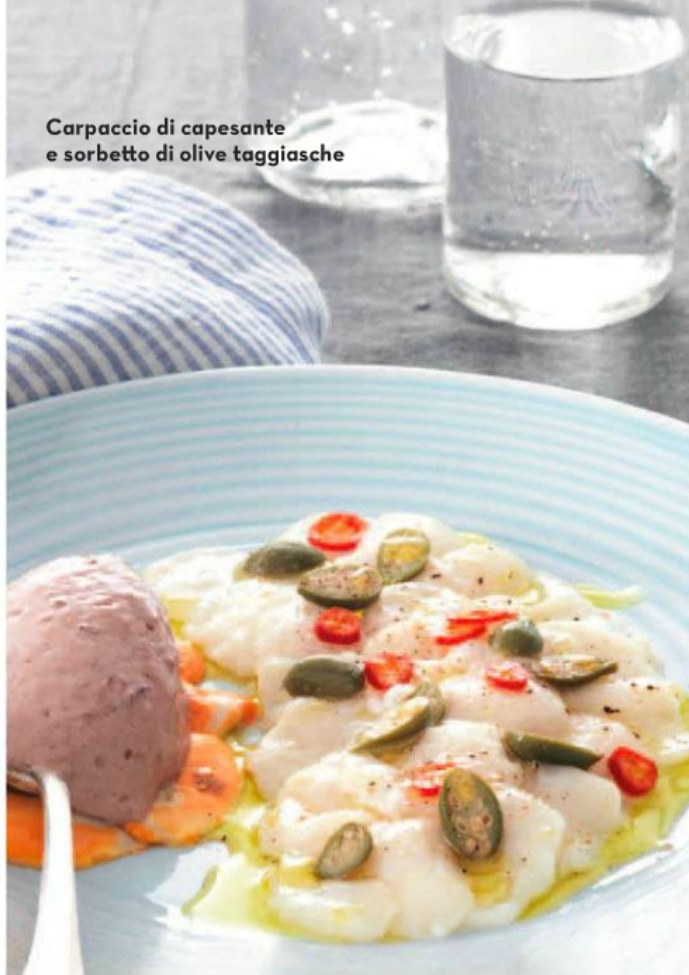
**Salmone marinato all'aneto  
e cracker alla paprica**



Uova di quaglia al tegamino  
e verdure al profumo di lime



Carpaccio di capesante  
e sorbetto di olive taggiasche



## Uova di quaglia al tegamino e verdure al profumo di lime ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti più 1 ora di raffreddamento**

60 g cetriolo - 50 g sedano  
40 g indivia belga  
20 g ravanelli  
12 uova di quaglia  
10 foglie di limoncina o cedrina  
4 lime  
2 fogli di gelatina alimentare  
zucchero  
olio extravergine di oliva - sale

**Pelate** 3 lime usando il pelapatate e conservate le scorzette ottenute. Poi spremeteli. Grattugiate la scorza del quarto lime e pelate gli spicchi a vivo.

**Unite** al succo dei 3 lime lo stesso peso di acqua, aggiungete 10 g di zucchero e 2 g di sale, portate sul fuoco; al levarsi del bollore togliete dal fuoco, stemperatevi i 2 fogli di gelatina ammollati e strizzati e unite le scorzette di lime e le foglie di limoncina. Mettete in frigo per almeno 1 ora (gelatina).

**Mondate** l'indivia e scegliete le foglie più piccole. Pelate il cetriolo, tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, privatelo dei semi e riducetelo in listerelle sottili. Mondate il sedano e i ravanelli e affettate entrambi.

**Rosolate** le uova in un velo di olio.

**Togliete** la gelatina dal frigo, eliminate le scorzette e le foglie di limoncina.

**Componete** ogni piatto disponendovi le verdure, 3 uova e la gelatina sbriciolata con una forchetta; condite con un filo di olio, un pizzico di sale, la scorza grattugiata e gli spicchi pelati a vivo del quarto lime e servite.

**La signora Olga dice che**, se l'idea di preparare la gelatina vi scoraggia, il profumo e la vivacità della scorza e della polpa del lime renderanno comunque intrigante il piatto.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Cortese dell'Alto Monferrato frizzante, Colli di Parma Malvasia frizzante, Castel del Monte Pinot bianco frizzante

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Carpaccio di capesante e sorbetto di olive taggiasche ▲

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 10 minuti**

475 g 12 capesante  
100 g olive taggiasche denocciolate  
sott'olio  
24 frutti di capperi  
limone - maizena - zucchero  
peperoncino fresco  
olio extravergine di oliva  
dal fruttato leggero - sale

**Portate** a ebollizione 300 g di acqua, poi, fuori del fuoco, unite 2 g di maizena sciolta in un cucchiaino di acqua fredda, stemperandola bene; portate di nuovo a ebollizione per un paio di minuti, quindi frullate con le olive non troppo sgocciolate ottenendo una crema finissima; aggiungete un pizzico di sale e un pizzico di zucchero, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio. Secondo la potenza della macchina, ci vorranno da 40 a 60' prima che il sorbetto di olive taggiasche sia pronto.

**Pulite** intanto le capesante e separate il corallo (parte rossa) dalle noci (parte chiara). Sezionare le noci in fettine sottili così che il taglio risulti perpendicolare alle fibre.

**Scottate** i coralli in una padella antiaderente senza grassi per meno di 1' per lato, poi affettate anch'essi.

**Disponete** noci e corallo delle capesante nei piatti, condite con olio, sale e qualche goccia di succo di limone, completate con rondelle di peperoncino, i frutti di capperi tagliati a metà e privati del picciolo e una cucchiata di sorbetto di olive. Servite subito.

**L'olio giusto** Vellutato, dai toni mandorlati, dolce al primo impatto, armonico. Riviera Ligure Dop Riviera dei Fiori

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sylvaner, Reno Bianco, Solopaca Falanghina

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



## Fiori di zucca in pastella alla birra e robiola cremosa ▶

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

320 g zucchini  
300 g farina  
300 g birra chiara doppio malto  
100 g robiola  
50 g panna acida  
16 fiori di zucca  
aceto di mele  
erba cipollina  
olio di arachide  
olio extravergine di oliva  
sale  
pepe rosa in grani  
(*Schinus molle*)

**Mondate** le zucchini, riducetele in una piccola dadolata e rosolatele in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine per 2-3'; unite un ciuffo di erba cipollina a rochetti, sale e spegnete.

**Mescolate** delicatamente le zucchini con la robiola e la panna acida, condite con poche gocce di aceto, sale e qualche grano di pepe rosa pestato grossolanamente (robio-  
la cremosa).

**Pulite** i fiori di zucca, apriteli, eliminate il picciolo e stendeteli.

**Preparate** una pastella mescolando la farina con la birra e 4 cubetti di ghiaccio (non più di 40 g).

**Immergete** i fiori di zucca nella pastella, sgocciolateli in modo da eliminarne l'eccesso e friggeteli per 1' per lato nell'olio di arachide ben caldo.

**Scolate** i fiori su carta da cucina, spolveriz-  
zate di sale e serviteli subito con la robiola cremosa in ciotoline a parte.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Cortese frizzante, Candia dei Colli Apuani Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



Fiori di zucca in pastella  
alla birra e robiola cremosa



### BENTORNATA SIGNORA OLGA!

La signora Olga è un'istituzione nella nostra Redazione. Creata nel 1959, è una figura mitica che serviva a dare alle lettrici un punto di riferimento "in penna e carta" all'interno del giornale. Negli anni ha avuto alterne fortune, ma è sempre stata il nostro nume tutelare: per questo da oggi torna ad accompagnare le ricette con i suoi mirabili consigli.

Ciotola del coniglio e piatti delle uova di quaglia e del carpaccio di capesante Royal Doulton, tutti gli altri piatti e ciotole Rina Menardi,

bicchieri Bormioli Rocco, tagliere I Love Nature, tovaglie e tovaglioli la Fabb®icadelLino, fondo del salmone realizzato con prodotti Oikos



# Primi

## Ravioli di pane alle fave con sugo di verdure e scimudin ▶

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

**Vegetariana**

**450 g** fave fresche sgranate e pelate  
**200 g** farina  
**100 g** pangrattato  
**100 g** formaggio scimudin  
 (in alternativa altro formaggio molle semistagionato con crosta fiorita)  
**80 g** mollica  
**3** uova  
**2** cipollotti  
**1** grosso asparago  
**1** piccola carota  
 mezzo gambo di sedano  
 mezza zucchina - burro  
 latte - grana grattugiato  
 noce moscata - prezzemolo  
 sale - pepe

**Impastate** la farina con il pangrattato, 2 uova, un cucchiaino di grana, una grattugiata di noce moscata e un pizzico di sale; unite anche 5-7 cucchiaini di acqua, dosandoli in modo da ottenere una consistenza soda come nella comune pasta all'uovo. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per almeno 30'.

**Frullate** le fave con la mollica bagnata nel latte e strizzata, 2 cucchiaini di grana, un pizzico di sale e una macinata di pepe (farcia).

**Tirate** la pasta in una sfoglia molto sottile (1-1,5 mm) e con la farcia preparate una quarantina di ravioli quadrati di 5 cm; per sigillare bene i bordi, spennellate la pasta con un uovo battuto.

**Tagliate** a dadini piccoli i cipollotti, la carota, il sedano, la zucchina e raccoglieteli in una casseruola con 400 g di acqua; cuoceteli per 3-5' dal bollore e poi frullate tutto.

**Riducete** anche l'asparago in minuscoli dadini e rosolatelo in un'ampia padella in 35 g di burro per 2'; unite poi lo scimudin senza crosta a pezzetti, fatelo fondere, bagnate con le verdure frullate, fate prendere il bollore e correggete di sale e pepate (sugo di verdure).



Ravioli di pane alle fave  
con sugo di verdure e scimudin

**Lessate** i ravioli e scolateli nella padella con il sugo, riportate sul fuoco per 1' mescolandoli delicatamente. Servite i ravioli completandoli con prezzemolo tritato.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Colli Mantovani Chardonnay, Val di Cornia Vermentino, Galluccio Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Pappardelle con radicchio, ricotta dura e stracci di crudo ▶

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti più 30 minuti di riposo**

**240 g** farina  
**120 g** zucchina  
**100 g** prosciutto crudo  
**100 g** misto di radicchio verde e rosso e spinaci novelli  
**35 g** tarassaco  
**2** uova - **2** asparagi  
**2** cipollotti - aglio - ricotta dura  
 olio extravergine di oliva  
 sale - pepe

**Impastate** la farina con le uova, un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di olio. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'. Tiratela poi in una sfoglia sottile 1 mm e ritagliatevi le pappardelle.

**Mondate** i cipollotti, la zucchina e gli asparagi, poi tagliate tutto a listerelle sottili.

**Portate** a ebollizione una casseruola di acqua non salata, immergetevi il tarassaco e dopo 2' di cottura unite il sale, le pappardelle e portatele a cottura. Intanto raccogliete in una padella 45 g di olio e rosolateli le verdure per 2-3' sulla fiamma vivace; poi salatele, pepatele e dopo 1' unite radicchio e spinaci e saltate tutto per meno di 1'.

**Scolate** le pappardelle direttamente nella padella delle verdure e saltate per meno di 1'. **Sfilacciate** il prosciutto e rosolatelo in 5 g di olio caldo con uno spicchio di aglio per meno di 1'.

**Servite** le pappardelle completandole con il prosciutto e la ricotta dura grattugiata.

**Vino** rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein rosato, Bolgheri Rosato, Irpinia Rosato

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido



Pappardelle con radicchio,  
ricotta dura e stracci di crudo







Risotto primavera



Sformatini nei fiori di zucca

## Risotto primavera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

500 g finocchio  
320 g riso Vialone nano  
100 g piselli lessati  
100 g carota  
scalogno - salvia - vino bianco  
prezzemolo - brodo vegetale  
grana grattugiato  
burro - olio extravergine - sale

**Mondate** il finocchio e riducetelo in piccoli dadini, poi rosolatelo in una casseruola con una noce di burro per 2-3', quindi coprite per 3/4 di acqua. Proseguite nella cottura per altri 5', salate e frullate in crema.

**Affettate** la carota a rondelle, raccoglietela in una casseruola con i piselli lessati e una noce di burro; coprite a filo con acqua e portate sul fuoco; quando l'acqua sarà evaporata, unite qualche foglia di salvia e cuocete ancora per un paio di minuti.

**Tritate** uno scalogno e soffriggetelo in 2 cucchiaini di olio per 2', poi unite il riso, tostetelo per meno di 1', sfumate con mezzo bicchiere di vino, fate evaporare e cuocete per 15-18', unendo il brodo poco alla volta.

**Spegnete** e mantecate con la crema di finocchio, 20 g di burro, 2 generosi cucchiaini

di grana e un ciuffo di prezzemolo tritato.

**Distribuite** il risotto nei piatti, completatelo con le rondelle di carota e i piselli e servite.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Riesling, Colli di Imola Pignoletto, Lamezia Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

## Sformatini nei fiori di zucca

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 10 minuti**

500 g seppie  
300 g ditalini rigati  
300 g zucchini  
100 g carota in dadolata  
24 fiori di zucca - 1 uovo  
vino bianco secco - scalogno  
aglio - timo - maggiorana  
prezzemolo - basilico - burro  
olio extravergine di oliva - sale

**Pulite** le seppie; sminuzzate i tentacoli e rosolateli con 2 spicchi di aglio con la buccia e 1 scalogno a rondelle per 2-3' in 30 g di olio; unite i sacchi interi, dopo 1' bagnate con 150 g di vino e 350 g di acqua, fate riprendere il bollore, coprite e cuocete sulla fiamma al minimo per 12'.

**Stufate** la carota in padella con 30 g di olio e

un bicchiere di acqua fino a quando l'acqua non sarà evaporata. Intanto tagliate 100 g di zuccina in dadolata, unitela alle carote, fate sfrigolare per 1', poi spegnete. Salate e completate con un trito di erbe aromatiche.

**Lessate** i ditalini in acqua bollente salata.

**Scolate** i sacchi delle seppie e tagliateli a dadini. Scolate anche i tentacoli, eliminate l'aglio e filtrate il fondo di cottura. Unite sacchi e tentacoli nella padella con carote e zucchine. Riportate sul fuoco, correggete di sale e unite i ditalini scolati, l'uovo battuto e dopo 2' spegnete (farcia).

**Fate** ridurre sul fuoco il fondo di cottura delle seppie di circa 2/3.

**Imburrate** 6 stampini di alluminio scanalati (ø 10 cm, h 6 cm), foderateli con i fiori di zucca aperti a ventaglio (ne serviranno 4 per ogni stampino) e riempiteli con la farcia.

**Infornate** gli stampini a bagnomaria a 170 °C per 15'.

**Mondate** il resto delle zucchine, eliminate i semi, tagliatele in tocchi. Lessatele per 2', poi scolatele e frullatele con 60-70 g di fondo ridotto, sale, pepe, 3 foglie di basilico e 20 g di olio (crema di zucchine).

**Distribuite** la crema di zucchine nei piatti, accomodatevi sopra gli sformatini e servite.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Bianco, Colline Lucchesi Sauvignon, Cori Bianco

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido



## Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 10 minuti** Senza glutine

1/2 pollo  
120 g panna fresca  
50 g piselli lessati  
50 g fave fresche sgranate e pelate  
2 asparagi  
2 piccole carote  
1 cipollotto  
1 gambo di sedano  
1 uovo  
1 piccola cipolla  
timo - vino bianco secco - burro  
fiori edibili - sale - pepe bianco

**Disossate** il petto del mezzo pollo ricavando circa 150 g di polpa. Dividete la coscia dalla sovracoscia; tagliate la carcassa in pezzi e mettete tutto, tranne la polpa del petto, in una casseruola con 1,5 litri di acqua; unite il sedano, una carota, la cipolla, un rametto di timo, 3 cucchiaini di vino bianco e portate sul fuoco. Quando inizia a bollire riducete la fiamma e fate sobbollire per 40'. Alla fine filtrate (brodo di pollo).

**Frullate** la polpa del petto di pollo con l'uovo, la panna, sale e pepe bianco. Raccogliete questo composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo in gnocchetti di 2-3 cm di diametro su una teglia leggermente imburata. Con un dito inumidito livellate il "ciuffo" degli gnocchetti. Versate dell'acqua nella teglia in modo che gli gnocchetti risultino immersi per metà e infornate a 120 °C per 15-18'.

**Mondate** gli asparagi e tagliateli a rochetti; mondate il cipollotto e affettatelo.

**Pelate** la carota rimanente, tagliatela a rondelle e immergetele nel brodo bollente con i piselli, le fave e il cipollotto; dopo 10' aggiungete gli asparagi e proseguite nella cottura per altri 3'.

**Distribuite** il brodo con le verdure nei piatti fondi, unite gli gnocchetti e completate con una manciata di fiori edibili.

**La signora Olga dice che** per aggiungere un altro tocco floreale, aiutandovi con un rigalimoni, potete scavare 6 solchi su tutta la lunghezza della carota, prima di tagliarla in rondelle: così sembreranno dei fiorellini.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Valli Ossolane Bianco, Monti Lessini Bianco, Capalbio Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatto dei ravioli e piatto del brodo Ceramiche Nicola Fasano, piatti colorati Rina Menardi, tutti gli altri piatti Royal Doulton,

tovaglia e tovaglioli la Fabb'icadelLino, taglieri e piatto in legno I Love Nature, fondo del brodo di pollo realizzato con prodotti Oikos



Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori



Fiori edibili

### COLORE, SAPORE E FANTASIA NEI PIATTI

Volete stupire i vostri ospiti? Portate in tavola un'insalata di violette, un pinzimonio con garofani oppure un fritto di nasturzi! Ogni fiore ha un suo gusto, magari un po' delicato, ma che lo distingue dagli altri: speziato, erbaceo, leggermente dolciastro o con note agrumate. Vengono coltivati in modo biologico, usando solo concimi naturali e nessun prodotto di sintesi, in serre che li proteggono da tutto ciò che potrebbe modificarne il profumo e il sapore. Sono raccolti e confezionati a mano fiore per fiore. Potete provare a ordinarli al vostro fruttivendolo oppure acquistarli on line.



# Rotolini con grano cotto in salsa di asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

500 g 3 zucchine  
500 g grano cotto  
200 g 10 asparagi mondati  
140 g cipollotti  
140 g porro  
120 g piselli freschi sgranati  
100 g 3 piccole carote  
100 g panna fresca  
1 spicchio di aglio  
1 scalogno  
timo - maggiorana  
prezzemolo  
grana grattugiato  
burro  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**1. Lavate** e mondate le zucchine, poi affettatene 2, con il pelapatate o con la mandolina, ottenendo 42 nastri spessi circa 1 mm.

**2. Mondate** le carote, il porro e i cipollotti; affettate il porro e i cipollotti a mezzesfondelle, riducete le carote e la zuccina rimasta in piccola dadolata.

**3. Rosolate** le carote, il porro e i cipollotti in una larga padella con 4 cucchiaini di olio e uno spicchio di aglio con la buccia, mescolando costantemente per 2-3' sulla fiamma vivace, per far evaporare l'umidità; poi unite le zucchine e i piselli e cuocete sempre sulla fiamma viva ancora per 2-3'. Eliminate l'aglio, aggiungete un trito fine di erbe, poi il grano cotto e dopo 2' togliete dal fuoco. Completate con 2 cucchiaini di grana, salate, pepate e fate raffreddare (farcia).

**4. Tagliate** gli asparagi a rondelle e affettate lo scalogno. Stufate lo scalogno e gli asparagi in padella con una generosa noce di burro bagnando con un mestolo di acqua; dopo 3-5' unite la panna e cuocete per altri 3'.

**5-6. Raccogliete** gli asparagi nel bicchiere del frullatore e frullateli con 3 cucchiaini di grana ottenendo una salsa cremosa.

**7. Distribuite** su ogni nastro di zuccina una cucchiainata di farcia e arrotolate.

**8. Imburrate** una grossa teglia (oppure 2 di

dimensioni più piccole), distribuite la salsa sul fondo della teglia e disponete i rotolini in piedi.

**9. Spolverizzate** con un paio di cucchiaini di grana e infornate a 250 °C per 7-8'. Servite 7 rotolini a testa.

**Lo signora Olga dice che**, se usate la mandolina, per ottenere dei nastri di zuccina di spessore regolare girate di 180° (sopra-sotto) le zucchine ogni 2 o 3 fette.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valle d'Aosta Petite Arvine, Colli Martani Riesling, Fiano di Avellino

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto e piattini Rina Menardi, tovaglia e tovagliolo

la Fabb\*icadell'ino; frullatore a immersione Termozeta









# Pesci

## Misto di conchiglie con cipolle rosse e pinoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
 Tempo: **50 minuti** Senza glutine

500 g vongole spurgate  
 500 g telline spurgate  
 500 g cozze pulite  
 500 g cannolicchi spurgati  
 30 g pinoli  
 4 capesante  
 2 cipolle rosse  
 zucchero - aglio  
 aceto di vino bianco  
 olio extravergine di oliva - sale

**Mondate** le cipolle e tagliatele in spicchi, immergetele in una casseruola con acqua bollente, lessatele per 2-3', poi scolatele.

**Raccogliete** in una piccola padella 4 cucchiaini di aceto e un cucchiaino di zucchero, portate sul fuoco e fate ridurre della metà; poi unite le cipolle e cuocetele fino a quando il liquido non si sarà asciugato del tutto. Spegnete e salate.

**Fate** aprire separatamente tutte le conchiglie, eccetto le capesante: ogni volta mettetle in casseruola 2 cucchiaini di olio, un nuovo spicchio di aglio, le conchiglie, coprite e dopo 3-5' spegnete.

**Filtrate** tutti insieme i liquidi di cottura delle conchiglie attraverso un colino fine foderato di cotone idrofilo. Tenete in caldo il sugo ottenuto.

**Pulite** le capesante, separate il corallo (la parte rossa) dalla noce (la parte chiara, più grossa) e cuocete tutto in una padella velata di olio per 1-2' per lato.

**Tostate** i pinoli in una padella antiaderente senza grassi per un paio di minuti.

**Servite** il misto di conchiglie completando con la cipolla, i pinoli e le capesante. Irrorate con il sugo.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Garganega, Albana di Romagna secco, Montefalco Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Misto di conchiglie con cipolle rosse e pinoli

## Code di scampo gratinate alla vodka e lime

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**  
 Tempo: **1 ora e 20 minuti**

1,6 kg 20 scampi  
 30 g crosta di pane  
 2 carote  
 2 gambi di sedano  
 1 cipolla  
 concentrato di pomodoro  
 vodka - lime - maggiorana  
 olio extravergine di oliva - sale

**Separate** le code degli scampi dal resto del corpo e conservate teste e chele. Sgusciate le code conservando il codino terminale. Infilate ogni coda su uno stecco.

**Raccogliete** le teste e le chele in una casseruola con un paio di cucchiaini di olio. Tostatele per 2-3' schiacciandole bene con un cucchiaino per estrarne il saporito succo. Continuate a cuocerle per altri 3'.

**Riducete** in dadi di medie dimensioni la cipolla, le carote e il sedano e uniteli nella casseruola con teste e chele; dopo 1'

bagnate con una tazzina da caffè di vodka e fate evaporare. Unite un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un litro di acqua, fate riprendere il bollore, riducete la fiamma e continuate la cottura per 1 ora. Alla fine filtrate tutto schiacciando bene le teste e le chele (sugo).

**Tritate** grossolanamente la crosta di pane.

**Accomodate** le code di scampo su una placca foderata di carta da forno, spolverizzatele con la crosta di pane tritata, profumate con qualche foglia di maggiorana e salate.

**Infornatele** sotto il grill già caldo per 3-4'; non mettetle troppo vicine al grill, altrimenti rischiano di bruciarsi prima di essere cotte. Sfornate le code e servitele subito con il sugo e con fettine di lime.

**La signora Olga dice che**, per ottenere un sugo dal gusto più delicato, staccate dalle teste la parte superiore del carapace e poi togliete le interiora in prossimità del capo.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Riviera del Brenta Bianco, Colli di Luni Vermentino, Colli Amerini Malvasia

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



DA ESCOFFIER  
AI GIORNI NOSTRI

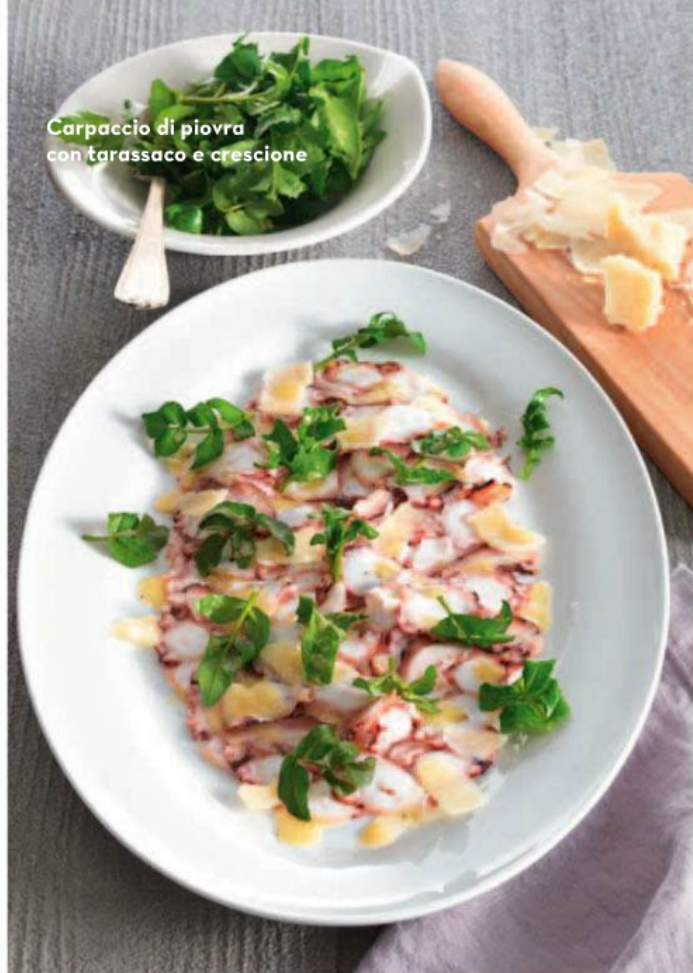
Il sugo che accompagna questi scampi è una rivisitazione in chiave moderna di una ricetta classica di Auguste Escoffier: la bisque. Si tratta di un passato di crostacei profumato con il Cognac (noi abbiamo usato la vodka) e reso più ricco e cremoso con l'aggiunta di panna.



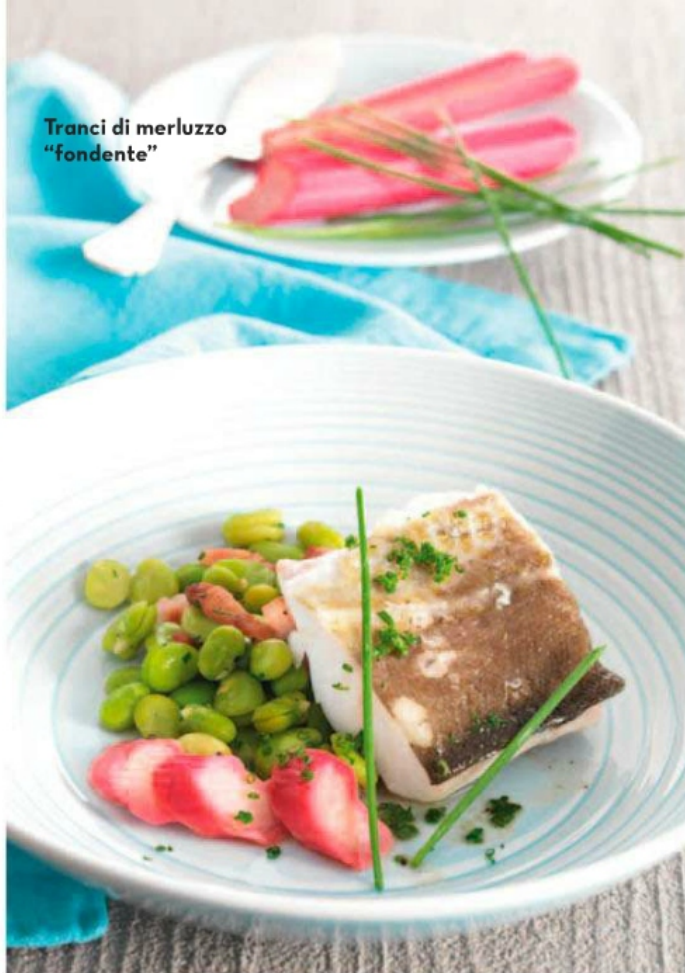
Code di scampo gratinate  
alla vodka e lime



Carpaccio di piovra  
con tarassaco e crescione



Tranci di merluzzo  
"fondente"



## Carpaccio di piovra con tarassaco e crescione ▲

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 40 minuti più 9 ore di riposo**

- 2 kg piovra
- 250 g crescione
- 150 g tarassaco
- 2 fogli di gelatina alimentare
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- grana - senape
- limone
- pepe nero in grani
- olio extravergine di oliva - sale

**Immergete** la piovra in una pentola nell'acqua fredda (deve essere coperta almeno da 3 dita di acqua); unite un cucchiaino di grani di pepe, la carota, la cipolla, il sedano, portate sul fuoco e cuocete da quando inizia a bollire per 1 ora schiumando ogni tanto. Alla fine, spegnete, fate riposare la piovra per 10' nell'acqua, scolatela, togliete un po' della pelle che la ricopre, staccate il sacco e tagliatelo a strisce e separate i tentacoli.

**Disponete** sul piano di lavoro 2 fogli di pellicola, lunghi almeno 50 cm e leggermente sovrapposti, spolverizzateli di sale e stendetevi sopra i tentacoli e le strisce cercando di formare un grosso filone; salatelo, pepatelo

e ricopritelo con 2 fogli di gelatina ammorlati e strizzati; durante l'operazione cercate di mantenerli ben stesi, senza stropicciarli, per poterli fare bene aderire. Arrotolate il filone nella pellicola, stringendo bene e dando la forma di un salame. Forate qua e là la pellicola con la punta del coltello, strizzate leggermente per fare uscire un po' di liquido; ripetete questa fasciatura per 4 volte, sempre forando la pellicola e strizzando il salame. Infine avvolgetelo con un quinto strato di pellicola senza forarlo, mettetelo in frigo per 8 ore e poi in freezer per 1 ora. Alla fine liberate il salame di piovra dalla pellicola e affettatelo finemente; l'ideale sarebbe usare l'affettatrice.

**Mondate** il crescione e il tarassaco.

**Emulsionate** 1 cucchiaino di succo di limone con 4 di olio, un cucchiaino da caffè di senape e un pizzico di sale (vinaigrette).

**Distribuite** il carpaccio di piovra su un piatto da portata, completate con scaglie di grana e foglioline di tarassaco e crescione e condite con la vinaigrette. Condite il resto delle erbe e servitele in ciotole a parte.

**La signora Olga dice che** si usa chiamare piovra un polpo di grandi dimensioni, come quello che abbiamo usato in questa ricetta.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Annia Pinot bianco, Bosco Eliceo Sauvignon, Gioia del Colle Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

## Tranci di merluzzo "fondente" ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **35 minuti**

- 600 g filetto di merluzzo fresco
- 350 g fave lessate e pelate
- 100 g rabarbaro rosso
- 100 g pancetta tesa senza cotenna
- olio di arachide - zucchero
- brodo vegetale - limone - sale

**Dividete** il filetto di merluzzo in 4 tranci; salateli e immergeteli in una casseruola in un litro di olio; quando l'olio inizia a sfrigolare, spegnete e lasciate il pesce immerso per 20'; l'olio dovrà mantenere una temperatura di 57-60 °C. La cottura confit ammorbidirà il pesce al punto da renderlo quasi fondente.

**Affettate** il rabarbaro e lessatelo in mezzo litro di acqua bollente con 1 cucchiaino di zucchero e il succo di mezzo limone per 2'.

**Riducete** la pancetta in listerelle, fatele sciogliere e colorire un po' in padella, poi unite le fave, sale, 2 cucchiaini di brodo e quando il liquido inizia ad addensarsi spegnete; completate a piacere con erba cipollina tagliuzzata.

**Servite** il merluzzo con le fave e il rabarbaro.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Traminer aromatico, Verdicchio di Matelica, Monreale Ansonica

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido



## Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta ▶

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti** Senza glutine

1,2 kg 8 filetti di sogliola

450 g asparagi

160 g 4 cipollotti

35 g nocciole

30 g basilico

10 g menta

zucchero - burro

olio extravergine di oliva

dal fruttato d'intensità

medio-leggera

sale

**Arrotolate** i filetti tenendo il lato della pelle dalla parte interna e fissateli con uno stecchino. Per riconoscere facilmente qual è il lato della pelle di un filetto di sogliola, accarezzatelo con la mano: sentirete chiaramente che uno dei due lati è più liscio e uniforme, grazie appunto al sottile strato di tessuto connettivo (pelle) che lo riveste. **Raccogliete** le foglie di basilico e menta nel bicchiere del frullatore con 4 cucchiaini di olio, le nocciole e un pizzico di sale e frullate in crema (pesto alla menta).

**Mondate** gli asparagi e lessateli per 3-4'.

**Mondate** anche i cipollotti, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e rosolateli in padella con una noce di burro e un cucchiaino di zucchero per 1', poi bagnate con mezzo mestolo di acqua calda e cuocete ancora per 4'.

**Rosolate** i rotolini di sogliola in padella con 3 cucchiaini di olio per 3' sulla fiamma al massimo su tutti i lati, poi riducete la fiamma, coprite e cuocete per altri 3'.

**Servite** i rotolini di sogliola con gli asparagi, i cipollotti caramellati e il pesto, completando a piacere con qualche nocciola sbriciolata grossolanamente.

**L'olio giusto** Armonico e fine, dai sentori erbacei e dal gusto vegetale, con una lieve nota amara e piccante. Sabina Dop

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Pinot grigio, Parrina Sauvignon, Salice Salentino Pinot bianco

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente



Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta



*Sogliola*

### SOTTILE, DAL GUSTO RAFFINATO

Forse non tanto bella da vedere, ma deliziosa da mangiare, per le sue carni dal gusto delicato, la sogliola comune (*Solea vulgaris*), dalla perfetta forma ovoidale, vive nel Mediterraneo e non disdegna anche le acque più fredde della Scozia, del Mare del Nord o del Baltico. Vivendo sui fondali ha due lati molto diversi, chiaro quello che si appoggia sulla sabbia, scuro e mimetico quello rivolto verso l'alto. A causa di questa postura, entrambi gli occhi si trovano sullo stesso lato.

Piatti del misto di conchiglie e dei tranci di merluzzo Royal Doulton, piatti e ciotolina colorati Rina Menardi, piatto ovale bianco Wald, ciotola

bianca Villeroy & Boch, taglieri I Love Nature, tovaglia e tovaglioli la Fabbri®icadelLino, fondo realizzato con prodotti Oikos



# Verdure

## Zucchine impanate con maionese di asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

**230 g** 9 zucchine novelle col fiore  
**230 g** 5 asparagi mondati  
**2** tuorli  
**1** uovo  
 pangrattato  
 farina  
 limone  
 lattughini  
 burro  
 olio extravergine di oliva  
 sale - pepe

**Sezionate** a metà le zucchine lasciando il fiore attaccato a una delle due parti; tuffatele in acqua bollente e cuocetele per 2' dalla ripresa del bollore. Scolatele, asciugatele con carta da cucina e infarinatete. Passatele nell'uovo battuto e poi nel pangrattato. **Friggete** le zucchine in padella con una noce di burro e 2 cucchiaini di olio, cuocendone poche per volta e rinnovando i grassi, se necessario. Scolate le verdure fritte su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

**Lessate** gli asparagi in acqua bollente per 6-7'. Scolateli e tagliateli a rondelle, scartando la parte più fibrosa. Frullateli con i tuorli, una macinata di pepe, sale, un cucchiaino di succo di limone e 200 g di olio, da aggiungere a filo mentre frullate. Otterrete una maionese verde.

**Servite** le zucchine fritte con lattughini, accompagnandole con la maionese.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Colli Euganei Bianco, Colli di Scandiano e Canossa Bianco, Sannio Coda di Volpe

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



Zucchine impanate con maionese di asparagi

## Taccole e carote al pane aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**

Tempo: **50 minuti più 20 minuti di riposo**

**Vegetariana**

**400 g** carote  
**300 g** taccole  
**20 g** robiola  
**4** fette di pancarré  
**2** cipollotti  
 grana grattugiato  
 maggiorana - prezzemolo  
 basilico - aglio - burro  
 olio extravergine di oliva - sale

**Mondate** le taccole e lessatele in acqua bollente per 3', poi scolatele.

**Sbucciate** le carote e tuffatele in acqua bollente, cuocetele per 3' dal bollore e scolatele. Lasciatele intiepidire, poi tagliatele a nastri con il pelapatate oppure con una mandolina.

**Passate** il pancarré nel cutter con un ciuffo di prezzemolo tritato con un rametto di maggiorana e una rondella di aglio, 2 cucchiaini di grana e sale, ottenendo una panure.

**Imburrate** una pirofila e disponete sul fondo uno strato di taccole. Cospargetele con la panure, poi fate uno strato con le carote e cospargete anch'esse di panure. Procedete alternando strati di taccole, panure e carote; finite con uno strato di panure e qualche fiocchetto di burro e infornate la pirofila a 180 °C per circa 20'.

**Mondate** i cipollotti e tritateli; cuoceteli in una casseruola con un mestolo di acqua e un cucchiaino di olio per circa 3' dal bollore. Frullate tutto aggiungendo 40 g di olio e 5-6 foglie di basilico, ottenendo una salsa molto fluida. Incorporatevi la robiola e agiustate di sale.


**Sfornate** e lasciate riposare la preparazione per 15-20', prima di servirla, accompagnata dalla salsa al cipollotto.

**La signora Olga dice che** questo piatto può essere anche un'ottima portata principale vegetariana; in tal caso calcolate che le dosi basteranno per 4 persone.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Valcalepio Bianco, Montescudaio Bianco, Lizzano Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine





Taccole e carote  
al pane aromatico

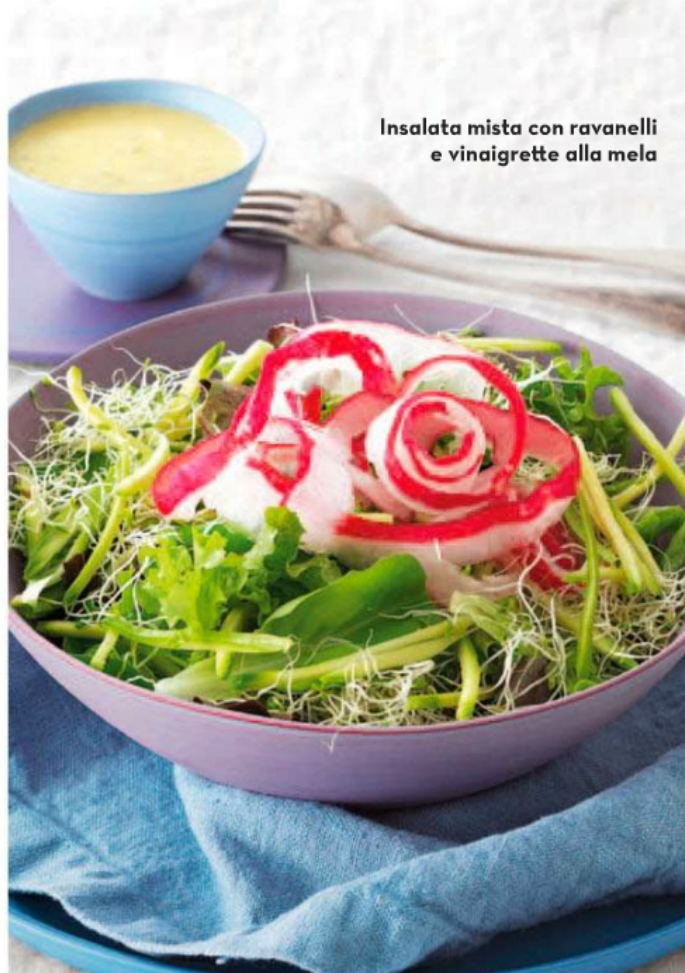
#### LE TENERE CUGINE DEI PISELLI

Le taccole, chiamate anche piselli mangiatutto, sono una varietà particolare di piselli, nota per la tenerezza del baccello, che si mangia intero insieme ai semi appena nati che contiene. Le taccole si raccolgono tra la primavera e l'estate, appena i semi cominciano a ingrossarsi. Si consumano spesso saltate al burro, dopo una breve lessatura.





**Gratin  
di patate novelle**



**Insalata mista con ravanelli  
e vinaigrette alla mela**

## Gratin di patate novelle ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

**500 g patate novelle**  
**250 g fave sgranate**  
**100 g pecorino fresco**  
**1 cipollotto piccolo**  
**rosmarino - timo**  
**aglio - burro - aceto**  
**olio extravergine - sale - pepe**

**Pelate** le patate, tagliatele a metà o in tre e lessatele in abbondante acqua leggermente salata e acidulata con un cucchiaino di aceto. Cuocetele per 3' dal bollore, scolatele e lasciatele intiepidire.

**Sbollentate** le fave in acqua bollente; scolatele 1' dopo la ripresa del bollore e sbucciatele. Saltatele poi velocemente in padella con 30 g di burro, un rametto di rosmarino e uno di timo, uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, sale e pepe.

**Togliete** le erbe e l'aglio e frullate le fave, aggiungendo 80 g di acqua (purè).

**Rosolate** in padella per 2-3' le patate con una noce di burro e un cucchiaino di olio, aggiungendo il cipollotto pulito e tagliato a rondelle. Salate e spegnete.

**Mettete** le patate in una pirofila, aggiungete il purè di fave, creando una sorta di

“variegatura”. Tagliate il pecorino a dadini e distribuiteli sulle patate.

**Inforate** la pirofila sotto il grill per 3', il tempo necessario perché il formaggio si sciolga, cominciando appena a gratinarsi. Servite appena sfornato, ben caldo.

**La signora Olga dice che**, per ridurre di molto i tempi di preparazione, potete usare fave surgelate e patate novelle precotte sottovuoto, da “ravvivare” scottandole per qualche istante in acqua bollente.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Bianchetta, Valdinievole Bianco, Sardegna Semidano Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Insalata mista con ravanelli e vinaigrette alla mela ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti più 1 ora di riposo**

**Vegetariana senza glutine**

**120 g zucchine novelle**  
**120 g insalata di stagione**  
**80 g germogli**  
**8 ravanelli - mela Granny Smith**  
**limone - cerfoglio**  
**olio extravergine dal fruttato**  
**di media intensità - sale - pepe**

**Lavate** i ravanelli; utilizzando un pelapatate, “pelateli” a spirale fino al cuore: otterrete dei nastri, che metterete a bagno in acqua e ghiaccio per circa 1 ora.

**Tagliate** a fiammifero le zucchine e mettetene anch'esse in ammollo in acqua fredda.

**Mondate** e tagliate l'insalata e raccoglietela in una insalatiera. Aggiungete i germogli e le zucchine e i ravanelli ben sgocciolati.

**Tagliate** a dadini un quarto di mela, con la buccia, e frullatela con il succo di mezzo limone, 30 g di acqua, 50-60 g di olio, un ciuffetto di cerfoglio, sale e pepe, ottenendo un'emulsione. Condite l'insalata con questa vinaigrette.

**La signora Olga dice che** l'ammollo dei ravanelli in acqua ghiacciata serve per renderli più croccanti. Perché non perdati questa caratteristica, andranno scolati appena prima del consumo.

**L'olio giusto** Rotondo e sapido, vegetale, mandorlato con note di frutti di bosco. Olio del Salento da olive cellina di Nardò, Terra d'Otranto Dop

**Vino** sconsigliato per l'intensa acidità di mela e limone

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



## Pacchetti di pasta brick con ortaggi di stagione

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**  
 Tempo: **50 minuti** Vegetariana

450 g asparagi mondati  
 400 g erbe  
 150 g cipolla  
 6 fogli di pasta brick  
 grana grattugiato  
 timo  
 burro  
 olio extravergine di oliva  
 sale - pepe

**Lessate** gli asparagi in acqua bollente per circa 6', poi scolateli e tagliateli a rondelle. **Mondate** le erbe e lessatele in acqua bollente per 2', scolatele, strizzatele leggermente e sminuzzatele.

**Tagliate** la cipolla a mezzesfere non troppo sottili e mettetela in una padella con 30 g di olio e un rametto di timo; rosolate per 2', poi aggiungete gli asparagi e le erbe. Insaporite tutto insieme per 2-3', aggiustando di sale e pepe. Spegnete, spolverizzate con 2 cucchiaini di grana e allargate la verdura su un vassoio a raffreddare. Dividetela poi in 6 porzioni.

**Disponete** le porzioni di verdura al centro dei dischi di pasta brick, lavorandone uno alla volta: chiudete la pasta rimboccando prima due lembi opposti del disco e avvolgendo poi il rettangolo a pacchettino. Disponete i 6 pacchetti ottenuti su una teglietta imburrata e infornateli a 200 °C per 10', girandoli a metà cottura.

**Sfornateli**, tagliateli a metà con un taglio obliquo e serviteli accompagnandoli con insalata fresca di stagione.

**La signora Olga dice che** la pasta brick si può fare anche in casa: mescolate 120 g di semola di grano duro, 220 g di acqua, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale e lasciate riposare la pastella per 1 ora. Appoggiate poi una padella antiaderente su una casseruola dello stesso diametro piena di acqua bollente e, con un largo pennello, coprite il fondo della padella con un velo di pastella; cuocetela per circa 2', togliendo il brick non appena comincia a staccarsi dalla padella.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Golfo del Tigulio Bianchetta Genovese, Colli Maceratesi Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Pacchetti di pasta brick con ortaggi di stagione



PasAa Brick

### UN FRIABILISSIMO VELO

La pasta brick è una preparazione tipica della cucina africana e mediorientale: si presenta in fogli molto sottili, ottenuti da una pastella di semola di grano duro (anche miscelata con farina) e acqua, da cuocere spennellata su piastre roventi. Assomiglia un po' alla greca pasta fillo, che però è fatta solo con farina di grano tenero ed è un po' meno sottile e più elastica. Si può utilizzare per piatti sia salati sia dolci, da cuocere in forno o da friggere. Se non la trovate, sostituirla con la pasta fillo.

Piatto delle zucchine  
 Ceramiche Nicola Fasano,  
 pirofile, ciotolina bianca  
 e piatto dei pacchetti  
 Royal Doulton, insalatiera

e ciotolina e piattino  
 colorati Rina Menardi,  
 tagliere I Love Nature,  
 tovaglioli e tovaglia  
 la Fabb\*icadell'ino



# Carni e uova

## Piccoli medaglioni di manzo sugli spiedi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** Senza glutine

**650 g** 4 zucchine  
**400 g** polpa magra di manzo tritata  
 menta - paprica dolce - pepe  
 olio extravergine di oliva - sale

**Amalgamate** la carne, aggiungendovi 3-4 foglie di menta tritate, sale e pepe. Dividetela in 16 polpettine e schiacciatele leggermente, ottenendo dei piccoli medaglioni. **Infilzate** i medaglioni, di piatto, su 4 stecchi. **Mondate** le zucchine e tagliatele obliquamente in fettine di uno spessore di 3-4 mm. Ungetele con un filo di olio e cuocetele sulla griglia per 4-5' per lato, poi spolverizzatele con la paprica.

**Cuocete** gli stecchi, anch'essi sulla griglia, per 5', girandoli a metà cottura: devono rimanere un po' rosati all'interno.

**Servite** gli stecchi ben caldi con le zucchine, completando con una spolverata di paprica a piacere.

**La signora Olga dice che** la bontà di questo piatto semplice, ma sempre molto gradito, dipende dalla qualità della carne, che deve essere di prima scelta.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Rubino di Cantavenna, Corti Benedettine del Padovano Merlot, San Vito di Luzzi Rosso

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

## Uova impanate dal cuore tenero

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora** Vegetariana

**230 g** fave sgranate  
**150 g** piselli sgranati  
**150 g** lattughini  
**10** uova  
 pangrattato  
 senape - aceto - olio di arachide  
 olio extravergine di oliva - sale



Piccoli medaglioni di manzo sugli spiedi

**Scottate** le fave in acqua bollente per 2-3', scolatele, raffreddatele in acqua fredda e sbucciatele.

**Scottate** anche i piselli per 2-3' e scolateli. **Portate** a bollore abbondante acqua in una casseruola. Immergetevi 8 uova e lasciatele cuocere per 4-5', poi raffreddatele in acqua fredda, per interrompere la cottura.

**Sgusciate** con molta delicatezza, battendole alle estremità, per non rischiare di romperle: essendo poco cotte, non sono resistenti come le uova sode.

**Passate** le uova sgusciate nel pangrattato, poi nelle due uova rimaste, battute con un pizzico di sale, quindi di nuovo nel pangrattato, in modo che risultino ben impanate.

**Friggete** le uova impanate in olio di arachide molto caldo per 40 secondi, scolatele delicatamente con il ragno e appoggiatele su fogli di carta da cucina, per assorbire l'unto in eccesso.

**Raccogliete** in un'insalatiera i lattughini e mescolateli con fave e piselli; conditeli con una vinaigrette preparata con olio extravergine, sale, aceto e un pizzico di senape (3 o 4 parti di olio per una parte di aceto).

**Servite** le uova fritte con l'insalata.

**La signora Olga dice che** è importante rispettare i tempi di cottura delle uova, se si desidera mantenere il tuorlo cremoso e tenero. Per lo stesso motivo la frittura deve essere molto breve, e l'olio ben caldo.

**Le parole in cucina** Il ragno è un mestolo di filo di ferro pensato apposta per scolare i fritti. Si distingue dalla *schiumarola* che è, invece, un mestolo di metallo forato, usato per lo più per eliminare la schiuma che affiora sulla superficie di brodi e altri liquidi di cottura, oltre che per scolarne gli alimenti.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Arcole Chardonnay frizzante, Colli Bolognesi Riesling frizzante, Nuragus di Cagliari frizzante secco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



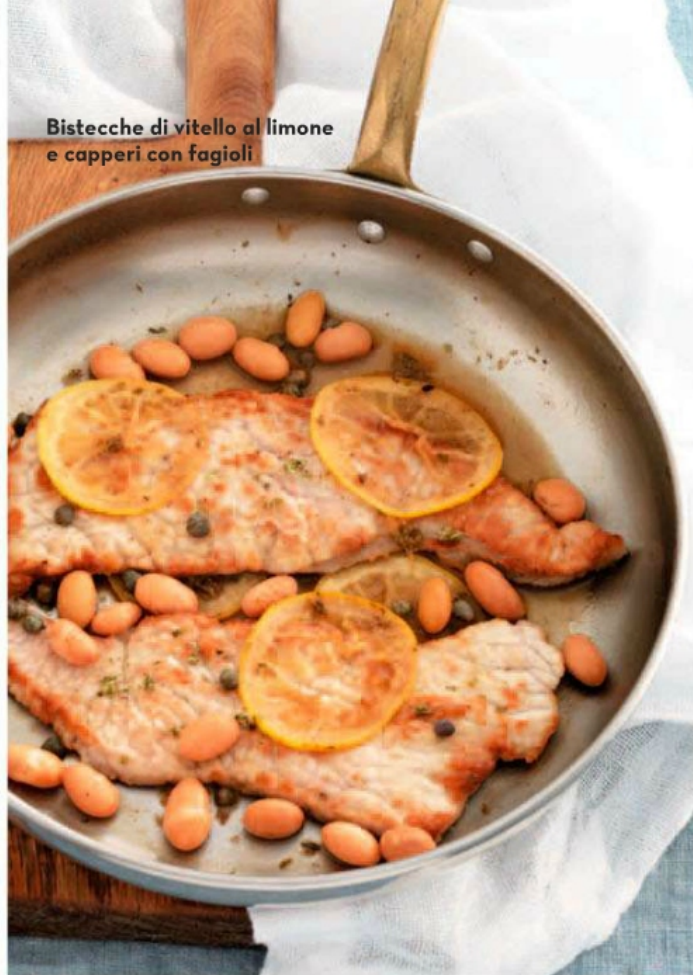
#### I TEMPI DELLE UOVA

La cottura dell'uovo in acqua ha tempi diversi che corrispondono alle tre classiche preparazioni: immergendo sempre le uova a temperatura ambiente in acqua fredda, per la coque contate dal bollore da 45" a 2' e 15"; per l'uovo barzotto da 4' e 30" a 7'; da 10-12' per quello sodo. Queste uova sono alla coque, perché il tuorlo non è rappreso, ma cuociono a sufficienza perché si rassodi l'albume.

Uova impanate  
dal cuore tenero



Bistecche di vitello al limone  
e capperi con fagioli



Quaglie in padella  
e verdure in cartoccio



## Bistecche di vitello al limone e capperi con fagioli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **20 minuti**

**400 g** 4 fette di polpa di vitello  
**200 g** fagioli borlotti lessati  
**1** limone  
capperi sotto sale  
origano secco  
farina  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Tagliate** il limone a fettine molto sottili.

**Salate** e pepate le fette di vitello, infarinatelo e cuocetelo in padella con un filo di olio per circa 1' per lato, poi toglietelo dalla padella.

**Mettete** le fettine di limone nel fondo di cottura della carne e lasciatele insaporire per 1', facendole appassire leggermente.

**Bagnate** con mezzo bicchiere di acqua, in modo da deglassare la padella, poi unite un po' di origano e le bistecche. Aggiungete anche i fagioli e un cucchiaio di capperi dissalati, cuocete ancora per un paio di minuti, finché il sugo non si addensa un po', e infine servite.

**Le parole in cucina** *Deglassare* (dal francese *déglacer*) vuol dire sciogliere con un liquido (vino, brodo, latte, acqua, aceto...) le

crosticine caramellate che si formano in una pentola durante la rosolatura: il sughetto ottenuto servirà per insaporire il piatto.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Friuli-Aquileia Refosco, Colli Perugini Sangiovese, Cacc'e Mmitte di Lucera

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

## Quaglie in padella e verdure in cartoccio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

**300 g** peperoni puliti  
**150 g** finocchio mondato  
**120 g** 6 carotine  
**6** quaglie  
**6** cipollotti  
**3** cuori di carciofo  
vino bianco secco  
arancia - timo  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Tagliate** il finocchio a spicchietti; affettate per il lungo le carote e i cipollotti; tagliate i carciofi in quattro, i peperoni a pezzetti. Distribuite le verdure su 3 fogli di carta da forno, a loro volta appoggiati su 3 fogli di alluminio.

**Condite** le verdure con un cucchiaio di olio, una scorza di arancia, un rametto di timo, pepe e uno spruzzo di vino bianco; chiudete i cartocci, metteteli su una teglia e infornateli a 180 °C per 30' circa.

**Disossate** le quaglie tagliandole a metà per il lungo. Apritele bene e disponetele a freddo in una padella spolverizzata di sale, appoggiandole dal lato della pelle.

**Salate** anche sopra, copritele con un disco di carta da forno, appoggiatevi sopra una casseruola piena di acqua per schiacciarle bene e cuocetele per 7-8'. Togliete quindi la casseruola e la carta da forno, girate le quaglie e cuocetele ancora per 2-3'.

**Portate** in tavola le quaglie accompagnate dalle verdure, che potete lasciare nei loro cartocci: ciascuno se ne servirà poi a piacere.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Bardolino Classico, Rosso di Montepulciano, Castel San Lorenzo Barbera

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente



## Rotolo di coniglio e asparagi con lattuga grigliata

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**  
 Tempo: **1 ora e 30 minuti** Senza glutine

1 coniglio con il suo fegato  
 250 g 7 asparagi  
 230 g 2 cespi di lattuga  
 1 rete di maiale  
 vino bianco secco  
 Cognac  
 olio extravergine di oliva  
 sale - pepe

**Disossate** il coniglio tenendolo più intero possibile. Conservate il fegato e gli scarti. Per facilitarvi il lavoro, potete chiedere al vostro macellaio di prepararvelo per essere farcito, senza dimenticare di farvi dare anche il fegato e i ritagli.

**Tritate** il fegato, raccoglietelo in un recipiente, salatelo, pepatelo e spruzzatelo di Cognac.

**Sciacquate** la rete di maiale e stendetela sul piano di lavoro; allargatevi sopra il coniglio, dopo averlo un po' battuto con il batticarne per renderlo uniforme; salatelo.

**Mondate** gli asparagi e tagliateli a rondelle; saltateli in padella con un filo di olio per 3'.

**Distribuite** il fegato e gli asparagi sul coniglio e arrotolatelo avvolgendolo con la rete. Legatelo a mo' di arrosto con lo spago da cucina e appoggiatelo su una teglia da forno. Intorno, mettete anche gli scarti del coniglio; irrorate tutto con un filo di olio e infornate a 190 °C per 20'; girate il rotolo e cuocetelo ancora per 5', poi bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco; completate la cottura in altri 10-15' e infine sfornatelo.

**Togliete** il rotolo dalla teglia, eliminate gli scarti e stemperate il fondo di cottura mescolandolo con un bicchiere di acqua. Versate tutto in una casseruola, portate sul fuoco e fate ridurre il sugo per 5-6', poi filtratelo.

**Tagliate** a spicchi i cespi di lattuga e cuoceteli su una griglia con poco olio e sale, per pochi secondi per lato.

**Servite** il coniglio con il suo sugo, accompagnandolo con la lattuga.

**Vino** rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valpolicella, Cagnina di Romagna, Costa d'Amalfi Furore Rosso

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Rotolo di coniglio e asparagi con lattuga grigliata

### Rete di maiale



#### UN INVOLUCRO PREZIOSO

Quando volete preparare un arrosto o delle polpette con carni magre e delicate, provate ad avvolgerli nella rete di maiale: li proteggerà a meraviglia e poi, sciogliendosi in cottura, li renderà più morbidi e saporiti. La trovate dal macellaio, ripiegata e leggermente essiccata; per maneggiarla senza romperla, va ammorbidita in acqua tiepida e, se non è già lavata, si deve spurgare in acqua acidulata con aceto o limone. La rete è l'omento, una membrana che ricopre l'intestino del maiale.

Piatti bianchi degli spiedi e delle quaglie Royal Doulton, piatto e vassoio del coniglio Ceramiche Nicola Fasano, piatti e piattini colorati Rina

Menardi, bicchiere Bormioli Rocco, tagliere e piatto di legno I Love Nature, tovaglioli e tovaglia la Fabb'icadell'ino



# Dolci

## Piccole brioche alle fragole ▶

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**

Tempo: **1 ora e 10 minuti più 3 ore**

e **20 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

**250 g** fragole  
**200 g** farina Manitoba  
**150 g** farina speciale per pizza  
 croccante più un po'  
**120 g** burro - **80 g** zucchero  
**50 g** latte - **10 g** lievito di birra fresco  
**10 g** malto - **2** tuorli - zucchero a velo  
 mandorle a lamelle - sale

**Amalgamate** 150 g di farina Manitoba con 90 g di acqua, sbriciolatevi il lievito e impastate ottenendo un panetto liscio ed elastico. Incidetelo a croce e lasciatelo lievitare in una ciotola coperto con un canovaccio umido per circa 1 ora, finché non raddoppia.

**Aggiungete** al panetto lievitato la farina speciale, il malto, il latte, lo zucchero, 60 g di burro, un tuorlo e un pizzico di sale. Impastate tutto (ideale sarebbe farlo nell'impastatrice), finché il panetto non sarà omogeneo; infarinatelo leggermente, raccoglietelo a palla e fatelo lievitare ancora, sempre coperto con il canovaccio, per 40-50'.

**Completate** l'impasto unendo 50 g di farina Manitoba e 60 g di burro morbido; lavorate l'impasto, poi lasciatelo lievitare per 30'.

**Tagliate** le fragole a dadini.

**Dividete** l'impasto in 12 palline, schiacciatele in dischetti, riempite con le fragole e lamelle di mandorla, richiudete a pallina e mettetele in stampini a fiore (oppure posatele su una teglia: in questo caso otterrete dei paninetti). Spennellatele con un tuorlo battuto con poca acqua e lasciatele lievitare per 1 ora.

**Spolverizzate** con zucchero a velo e infornate a 175 °C per 20-25'.

**Lo signora Olga dice che** il malto favorisce la lievitazione, dona all'impasto un'inviante fragranza e rende la crosta dorata e croccante. Potete sostituirlo con miele di acacia, che non darà però gli stessi aromi.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto d'Acqui, Oltrepò Pavese Sangue di Giuda frizzante dolce

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Piccole brioche  
alle fragole

## Crostata con ripieno soffice di crema e savoiardo ▶

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**

Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Vegetariana**

### Pasta frolla

**300 g** farina 00  
**200 g** burro - **160 g** zucchero  
**100 g** farina di riso  
**50 g** farina di mandorle  
**1** uovo - **1 bustina di vanillina** - sale  
**Crema pasticciera**  
**250 g** latte - **75 g** zucchero  
**15 g** farina - **3** tuorli  
**1/2** baccello di vaniglia  
**Savoiardo**  
**60 g** zucchero  
**25 g** farina - **25 g** fecola - **10 g** miele  
**1** uovo - acqua di fior d'arancio  
**1/2** bustina di vanillina - sale

**Pasta frolla.** Miscelate le farine con la vanillina, lo zucchero, un pizzico di sale e impastate con il burro morbido; unite l'uovo e lavorate ottenendo un panetto. Fatelo riposare avvolto nella pellicola per 30'.

**Crema pasticciera.** Scaldate il latte con la vaniglia aperta per il lungo e metà dello zucchero; intanto, battete i tuorli con lo zucchero rimasto e la farina. Versate il latte quasi bollente sui tuorli, filtrandolo, poi cuocete per 3-4', finché la crema non si addensa. Fatela raffreddare in una ciotola coperta.

**Savoiardo.** Separate l'albume e montatelo con 40 g di zucchero e un pizzico di sale. Montate il tuorlo con 20 g di zucchero, il miele e la vanillina. Unite poi un cucchiaino di acqua di fior d'arancio. Versate il tuorlo nell'albume, mescolate delicatamente, quindi incorporate la farina e la fecola e raccogliete il composto in una tasca da pasticciere.

**Stendete** la frolla e foderate uno stampo da crostata (ø 22 cm), prima il fondo, poi il bordo, con una striscia piatta di pasta. Riempite la torta con la crema, poi coprite con il savoiardo, distribuendolo a filoncini. Infornate a 175 °C per 55-60'. Servite spolverizzando a piacere di zucchero a velo.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Colli Euganei Fior d'Arancio

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine





Crostata con ripieno soffice  
di crema e savoiardo



**Tartellette di sfoglia  
al grano cotto**



**Bicchieri fantasia  
con frutta e biscotto**



## Tartellette di sfoglia al grano cotto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **1 ora** Vegetariana

**460 g pasta sfoglia stesa**  
**250 g grano cotto**  
**80 g zucchero**  
**50 g burro**  
**3 tuorli**  
**1 amaretto morbido - limone**  
**maizena - zucchero a velo**

**Amalgamate** energicamente, ma senza montarli, i tuorli con lo zucchero, poi unite il burro fuso e la scorza grattugiata di mezzo limone; incorporate il grano cotto, l'amaretto sbriciolato e un cucchiaino di maizena. **Foderate** con la sfoglia 6 stampi per tartelletta (ø 8 cm), ritagliando la pasta in modo che debordi di circa 1 cm (con i ritagli di sfoglia potete fare biscottini o salatini).

**Riempite** le tartellette con il composto di uovo e grano, pizzicate la pasta ai bordi e infornate a 200 °C per 20-25'. Sfornate le tartellette, dopo qualche minuto sformatele e servitele tiepide, con zucchero a velo.

**Vino** passito con aromi di frutta matura. Arcole Passito, Malvasia delle Lipari Passito

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

## Bicchieri fantasia con frutta e biscotto

Impegno: **FACILE** Persone: **8**

Tempo: **35 minuti più 1 ora di riposo**

**Vegetariana**

**150 g confettura di fragole più un po'**  
**40 g alchermes**  
**10 fragole**  
**8 savoiardi sardi**  
**2 kiwi**  
**2 mele Granny Smith**  
**zucchero - maraschino**  
**mandorle a lamelle**  
**menta - limone**

**Miscelate** l'alchermes con pari quantità di acqua. Spennellate con questa miscela la base dei savoiardi.

**Scaldare** la confettura in padella per 3' per renderla più fluida, poi spalmatela sulla base di 4 savoiardi. Accoppiateli con gli altri 4, base contro base, e tagliateli a trancetti di circa 1 cm.

**Disponete** i trancetti di savoiardi sul fondo di 8 bicchieri cilindrici, larghi e bassi, con il taglio appoggiato contro la parete.

**Tagliate** a dadini le fragole, i kiwi sbucciati e una mela e mezza con la buccia; raccogliete tutto in una ciotola e condite con 2-3 cucchiaini di succo di limone, 3-4 cucchiaini di zucchero e foglioline di menta spezzettate.

**Portate** a bollire in una piccola casseruola una cucchiata di confettura di fragole con mezzo mestolino di acqua e 3 cucchiaini di maraschino. Fate raffreddare la salsa ottenuta, poi versatela sulla macedonia.

**Lasciate** riposare i bicchieri e la ciotola con macedonia in frigorifero per almeno 1 ora, comunque fino al momento di servire. Toglieteli infine dal frigo e riempite i bicchieri con la macedonia.

**Tostate** velocemente in padella 2 cucchiaini di mandorle a lamelle, distribuite nei bicchieri e servite subito, prima che i savoiardi si inzuppino troppo con il sugo della macedonia.

**La signora Olga dice che** i savoiardi sardi, chiamati *pistoccheddos*, sono più larghi, più morbidi e un po' più umidi dei savoiardi tradizionali. Perciò li abbiamo scelti per questa ricetta: assorbono la miscela di alchermes senza disfarsi e si riesce ad accoppiarli e a tagliarli più facilmente.

**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Lugana Vendemmia Tardiva, Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



## Parfait al fiordilatte con salsa di rabarbaro

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**

Tempo: **1 ora più 6 ore di raffreddamento**

**Vegetariana senza glutine**

400 g panna fresca  
280 g zucchero  
200 g rabarbaro  
50 g albume  
3 tuorli  
Grand Marnier - sale

**Fondete** 130 g di zucchero finché non raggiunge la temperatura di 121 °C (misurala con un termometro digitale a sonda). Versatelo a filo sui tuorli, montandoli con le fruste elettriche; continuate a montare finché il composto non torna a temperatura ambiente.

**Montate** l'albume con 50 g di zucchero e un pizzico di sale. Incorporatelo quindi ai tuorli montati. Montate la panna in una ciotola molto capiente, quindi versatevi il composto di uova e amalgamate delicatamente, facendo attenzione a non smontarlo. Profumate infine con un cucchiaino di Grand Marnier.

**Versate** il composto in uno stampo a cassetta, battetelo più volte sul piano di lavoro per livellarlo bene e per evitare che si formino bolle di aria. Copritelo con un rettangolo di carta da forno e mettetelo in freezer a raffreddare per almeno 6 ore.

**Mondate** il rabarbaro, tagliatelo a pezzetti e mettetelo in padella con 100 g di zucchero; cuocetelo per 10-15', finché non si sarà quasi disfatto in una specie di salsa.

**Togliete** il parfait dal freezer, sformatelo delicatamente e servitelo tagliato a fette, accompagnandolo con la salsa di rabarbaro.

**La signora Olga dice che** il termometro a sonda, strumento molto diffuso e facilissimo da usare, è indispensabile per stabilire il giusto punto di cottura dello zucchero, che solo una grande esperienza consente di riconoscere a occhio. Se volete aggiungere un bel tocco decorativo al parfait, potete preparare dei filetti di rabarbaro sciroppati. Ecco come: portate a bollire 100 g di acqua con 100 g di zucchero; tagliate da un gambo di rabarbaro dei nastri con un pelapatate e immergeteli nello sciroppo a fuoco spento, copriteli e lasciateli riposare intanto che il parfait si raffredda.

**Vino** passito con aromi di frutta matura. Albana di Romagna Passito, Sambuca di Sicilia Passito

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Ciotola in legno, taglieri  
I Love Nature, piatti  
colorati Rina Menardi,  
piattini bianchi

Royal Doulton, bicchieri  
Bormioli Rocco,  
tovaglie e tovaglioli  
la Fabb\*icadelLino



Parfait al fiordilatte  
con salsa di rabarbaro

Stampo troncoconico  
e a cassetta



### PERFETTO! IL GELATO IN FORMA

Si chiama proprio così, *parfait* (perfetto, in francese), ed è un gelato molto leggero, preparato con un composto base nel quale è sempre presente la panna montata. Un tempo, nella cucina classica, il parfait era solo al caffè, mentre oggi è diventato il nome comune di gelati monogusto non "rivestiti", al fiordilatte, al cioccolato, alla vaniglia... Si mettono in forma in stampi troncoconici o a bomba (semisferici) oppure a cassetta, come quello che abbiamo usato per questa ricetta.



# Torta con meringhe morbide al cacao e fragole

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 30 minuti**

**Vegetariana**

500 g latte  
330 g zucchero più un po'  
220 g fragole a pezzetti  
150 g panna montata  
90 g farina 00 più un po'  
25 g farina di mandorle  
15 g cacao amaro  
5 uova  
1 tuorlo  
1 baccello di vaniglia  
burro - latte - sale

**1. Cospargete** le fragole con 40 g di zucchero e lasciatele marinare per 1 ora.

**2. Montate** con le fruste elettriche 2 uova e il tuorlo con 70 g di zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso (ci vorranno almeno 10').

**3. Unite** a questo composto la farina di mandorle e 70 g di farina 00; per non smontarlo, mescolate delicatamente dal basso verso l'alto usando una spatola.

**4. Distribuite** il composto in uno stampo scanellato con fondo mobile (ø 29 cm, h 3 cm), imburrato e infarinato; infornate a 180 °C per 15-17'. Sfornate e dopo 2' sfornate.

**5. Mescolate** in 3 tuorli con 90 g di zucchero e 20 g di farina 00. Scaldate 300 g di latte con il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo; eliminate la vaniglia e versate a filo sui tuorli, mescolando delicatamente.

**6. Portate** sul fuoco e mescolate costantemente, fino a quando la crema non inizia a rapprendersi (ci vorranno 4-5'). Raccoglietela poi in una ciotola, spolverizzate la superficie di zucchero, chiudete la ciotola con la pellicola o con un piattino, lasciate raffreddare, quindi incorporatevi la panna (crema).

**7. Raccogliete** 3 albumi in una ciotola con un pizzico di sale e iniziate a montarli. Intanto preparate uno sciroppo cuocendo 130 g di zucchero con 60 g di acqua fino a quando raggiunge la temperatura di 110-112 °C. Spegnete e versatelo a filo sugli albumi mentre li montate. Continuate a montare fino a quando non si saranno raffreddati. Infine unite il cacao setacciato, usando la spatola con molta delicatezza.

**8. Distribuite** il composto in 6 cucchiainate (meringhe) in una pirofila unta di burro, poi



unite il latte rimasto, coprite con un foglio di alluminio, senza toccare le meringhe, e infornate a 150 °C per 15'.

**9. Sgocciolate** le fragole; con la marinata spennellate la torta, accomodatevi sopra le meringhe, coprite ciascuna con un'abbondante cucchiainata di crema, completate con le fragole e, a piacere, con zucchero a velo e foglioline di menta. Servite il resto della crema a parte.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia frizzante dolce, Moscato di Terracina Spumante dolce

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatto e ciotolina  
Rina Menardi,  
tovagliolo bianco la  
Fabb\*icadell'Ino; piccola

casseruola bianca  
Moneta, fruste elettriche  
Termozeta







# Piselli, deliziose primizie e laboriosa bontà

*I primi arrivi della stagione richiedono pochissima lavorazione e sono da gustare nella loro freschezza. Per quelli maturi, invece, è necessaria qualche attenzione in più perché diano il meglio. Ma se li tratti bene, ripagano con gusto e tenerezza.*

DI DAVIDE OLDANI

“Ma sei matto?”. Questo è stato il commento di mio padre quando, un giorno, mi ha visto pelare le fave una per una. Chissà che cosa mi direbbe se mi vedesse farlo con i piselli! Sì, perché lo faccio anche con i piselli: sono queste, secondo me, le piccole attenzioni che rendono ogni prodotto all'altezza di una cucina che si propone di trarre il meglio da tutti gli ingredienti.

C'è un'eccezione, però: se i piselli sono quelli piccolissimi e novelli, teneri e croccanti, profumati di primavera... quelli non li sbuccio! Anzi, neanche li cuocio: li mangio crudi, con un filo di olio, accompagnandoli a un trancio di pesce o a un uovo. Queste straordinarie primizie, purtroppo, durano solo una ventina di giorni, durante i quali utilizzo anche i baccelli: taglio finissima una cipolla e la sfumo con un po' di vino bianco dolce; aggiungo i baccelli lavati e tagliati a pezzetti, un po' di peperoncino; bagno con acqua e un goccio di olio di oliva e li lascio cuocere. Poi frullo tutto e filtro: una salsa base ottima con molte preparazioni. Addirittura, i baccelli sono buoni anche crudi, tagliati a piccole losanghe, accompagnati in insalate con i gamberi o con sardine in salagione, capperi e olive.

Al di fuori di questo breve periodo d'oro, i baccelli non sono più utilizzabili e i piselli sono migliori sbucciati: le pellicine diventano più coriacee e sono un po' fastidiose. Una preparazione che mi piace particolarmente sono i ravioli di piselli: li sbollento, li sbuccio e li passo al setaccio; condisco il purè ottenuto con olio, sale e pepe e lo utilizzo per farcire i ravioli: semplici, morbidi e buonissimi.





**DAVIDE OLDANI**  
Cuoco della Cucina POP  
nel ristorante D'O  
a San Pietro all'Olmo  
di Cornaredo (MI).

## Vellutata di piselli, strozzapreti al cacao, asparagi e cannella

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

**300 g piselli sgranati**  
**150 g farina 00**  
**100 g semola di grano duro**  
**50 g panna fresca**  
**20 g cacao amaro**  
**4 asparagi**  
**cannella**  
**sale**  
**limone**

**Impastate** farina, semola e cacao con 150 g di acqua calda, fino a ottenere un panetto omogeneo. Fatelo riposare in frigo avvolto nella pellicola per almeno 1 ora.

**Scottate** 250 g di piselli in acqua bollente salata per 5' dalla ripresa del bollore. Raffreddateli in acqua e ghiaccio e frullateli, aggiustando la densità con l'acqua di cottura. Passate la crema al setaccio, ottenendo la vellutata. Scottate allo stesso modo i rimanenti piselli per 2', raffreddateli e sbucciateli.

**Pulite** gli asparagi, poi tagliateli separando le punte dai gambi; tornite la base delle punte, sezionate a metà i gambi e tagliateli a pezzetti; lessateli in acqua salata, per 5' le punte e per 4' i gambi.

**Stendete** la pasta; tagliatela a strisce, arrotolatele a vite e tagliatele a pezzi ottenendo gli strozzapreti. Lessateli in acqua bollente salata per 3'.

**Servite** la vellutata con gli strozzapreti, gli asparagi e qualche pisello sbucciato; spolverizzate di cannella e completate, subito prima di portare in tavola, con un ciuffetto di panna montata, profumata con scorza di limone grattugiata.



A cura di Laura Forti  
Preparazione  
Alessandro Procopio  
Foto e styling  
Beatrice Prada



# Anche il Giro ci ha preso gusto.



Il 14 maggio 2013 il Giro d'Italia  
arriva a Malga Montasio.  
Dove nel 1700 è cominciata  
la storia del nostro formaggio.

  
**MONTASIO**  
FORMAGGIO  DOP

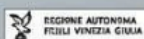


**PSR**  
2007-2013

PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE  
DELLA REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



Fondo europeo agricolo  
per lo sviluppo rurale: l'Europa  
investe nelle aree rurali



[www.formaggiomontasio.net](http://www.formaggiomontasio.net)





# Molto più di un semplice panino

*Raffinati, irresistibili. Di carne o pesce, vegetariani o dolci con la frutta, di gusto italiano o dall'ispirazione esotica. Sei panini da provare: tra due fette di pane abbiamo racchiuso tutta l'arte della cucina.*

RICETTE FABIO ZAGO FOTO RICCARDO LETTIERI



PARLIAMO DI MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE PANINO



Sandwich greco





Tramezzino tropicale



PARLIAMO DI MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE PANINO



Vegetariano con tofu





Hamburger alla francese



PARLIAMO DI MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE PANINO



Toast ricco agli asparagi





Pane dolce,  
fragole e panna



## Sandwich greco

Impegno: **FACILE** Panini: **4**

Tempo: **40 minuti più 2 ore di spurgatura**

**Vegetariana**

400 g melanzana  
200 g feta  
170 g yogurt greco  
80 g olive nere snocciolate  
4 panini arabi all'olio  
2 pomodori maturi e sodi  
1 cetriolo  
1 spicchio di aglio - basilico  
peperoncino fresco - farina  
maggiorana - olio di arachide  
olio extravergine di oliva - sale

**Tagliate** la melanzana a rondelle e poi a spicchi, salatela e lasciatela spurgare per 2 ore.

**Sbucciate** il cetriolo e privatelo dei semi. Grattugiatelo non troppo finemente, raccoglietelo in una ciotola, salatelo e lasciatelo spurgare per 30'.

**Sgocciolate** gli spicchi di melanzana dal liquido che si sarà formato e asciugateli con carta da cucina, poi infarinateli e friggeteli, in 2-3 volte, in abbondante olio di arachide bollente a 170-180 °C per 3-4'.

**Scolate** gli spicchi di melanzana su carta da cucina e spolverizzateli leggermente di sale.

**Tritate** finemente l'aglio con poco peperoncino, dosandone la quantità a piacere.

**Condite** lo yogurt con un filo di olio, il cetriolo strizzato, l'aglio e il peperoncino e qualche foglia di maggiorana (oppure di basilico o di menta, secondo il vostro gusto). Amalgamate con cura e lasciate in frigo mentre preparate il resto.

**Lavate** e affettate sottilmente i pomodori.

**Tritate** le olive e tagliate la feta in fettine sottili circa mezzo centimetro.

**Tagliate** a metà i panini, farciteli con i pomodori, la feta, le olive e lo yogurt condito, completate a piacere con qualche foglia di maggiorana e basilico e servite con le melanzane fritte a parte e il resto dello yogurt in ciotoline.

## Tramezzino tropicale

Impegno: **FACILE** Panini: **4**

Tempo: **20 minuti più 1 ora di riposo**

160 g fettine di tonno affumicato  
150 g polpa di papaia  
100 g robiola  
40 g insalatina novella  
3 fette lunghe di pane per tramezzini  
wasabi in pasta - maionese  
olio extravergine di oliva - sale

**Affettate** sottilmente la papaia.

**Mescolate** 3-4 cucchiaini di maionese con la punta di un cucchiaino di wasabi (potete dosarlo secondo il vostro gusto) e spalmate questa salsa su una fetta di pane. Distribuitevi l'insalatina.

**Coprite** con le fettine di tonno affumicato.

**Amalgamate** la robiola con un pizzico di sale e un cucchiaino di olio.

**Adagiate** sopra una seconda fetta di pane e spalmatela con la robiola; disponete sopra le fettine di papaia.

**Chiudete** con la terza fetta di pane.

**Avvolgete** il "tramezzinone" nella pellicola e mettetelo in frigorifero con un peso sopra per almeno 1 ora.

**Toglietelo** infine dal frigo, eliminate la pellicola, tagliatelo in 4 parti e servite.

## Vegetariano con tofu

Impegno: **FACILE** Panini: **4**

Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

160 g tofu  
8 fette di pane ai cereali  
1 piccola melanzana violetta  
1 piccola zuccina  
1 pomodoro da insalata ben sodo  
salsa di soia  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Mondate**, lavate e affettate sottilmente la melanzana e la zuccina.

**Grigliate** le fette di melanzana e di zuccina per 2' per lato; conditele con olio, sale, pepe e, a piacere, con aglio.

**Lavate** e affettate il pomodoro; tamponate leggermente le fette con carta da cucina per eliminare l'eccesso di liquido.

**Condite** il tofu a fette con 40 g di salsa di soia e pepe.

**Adagiate** su 4 fette di pane la metà delle melanzane, il pomodoro, il tofu e le zucchine. Completate con le melanzane rimaste e chiudete con le altre 4 fette. **Pressate** con delicatezza, completate a piacere con qualche fogliolina di insalatina novella e servite.

**Se volete preparare il pane ai cereali:** impastate 100 g di farina 0 con 60 g di acqua e 1 g di lievito di birra fresco. Otterrete un impasto coloso che lascerete riposare coperto per 8-12 ore in un luogo fresco (biga). Impastate poi la biga con 200 g di farina 0, 300 g di farina ai 5 cereali, 10 g di zucchero, 10 g di sale, 30 g di olio extravergine di oliva e 12 g di lievito di birra sciolti in 250 g di acqua tiepida. Fate lievitare coperto con un canovaccio umido per 1 ora circa. Modellate l'impasto in 3 filoni e accomodatevi in 3 stampi da plum cake imburrati (18x6 cm), riempiendoli non oltre la metà; ungete di olio la superficie e fate lievitare coperto fino al raddoppio del volume. Spennellate infine di olio completando con semi di girasole, di lino o di sesamo. Infornate a 200 °C per 30'. Sfornate, sformate e infornate ancora per 5'. Sfornate e fate raffreddare, poi affettate. Avvolto nella pellicola e conservato in frigorifero, questo pane si mantiene per alcuni giorni.



## Hamburger alla francese

Impegno: **FACILE** Panini: **4**

Tempo: **25 minuti**

- 220 g polpa macinata di manzo
- 60 g 4 fette di pâté de foie gras
- 50 g mollica
- 15 g grana grattugiato
- 4 panini di grano duro
- 2 pomodori da insalata a fettine
- 1/2 scalogno tritato
- timo - latte
- insalatina novella
- senape - sale - pepe nero
- olio extravergine di oliva

**Amalgamate** la polpa macinata con la mollica ammolata nel latte e strizzata, il grana, lo scalogno, un cucchiaino di senape, un trito fine di timo, sale e pepe.

**Formate** 8 hamburger da circa 40 g ciascuno, abbastanza piatti e che abbiano la forma del panino; accomodate su 4 di essi le fette di foie gras e copritelo con gli altri 4 hamburger. Sigillateli pressando con delicatezza.

**Cuocete** gli hamburger su una piastra rovente appena unta di olio, per circa 2' per lato; aggiustate di sale e pepe alla fine.

**Insaporite** l'interno dei panini spalmandoli con un sottile strato di senape, farcite con insalatina, i pomodori e gli hamburger ancora caldi.

**Chiudete** i panini e serviteli subito.

## Toast ricco agli asparagi

Impegno: **FACILE** Panini: **4**

Tempo: **30 minuti**

- 450 g 12 asparagi
- 150 g 8 fette di fontina valdostana
- 120 g 8 fette di prosciutto cotto
- 20 g burro più un po'
- 20 g grana grattugiato
- 8 fette di pancarré
- sale

**Eliminate** la metà terminale degli asparagi (potete utilizzarli per preparare una crema) e conservate le punte con circa 8 cm di gambo. Tagliatele a metà nel senso della lunghezza e sbollentatele per 2' in acqua bollente e salata; raffreddatele poi in acqua ghiacciata per pochi minuti, quindi scolatele e asciugatele tamponando con un canovaccio.

**Disponete** le mezze punte di asparago in una pirofila con il burro fuso, spolverizzate con il grana e gratinate in forno a 220 °C per 7-8' minuti.

**Accomodate** su 4 fette di pane 4 fette di fontina, 4 fette di prosciutto e 6 mezze punte di asparago, poi di nuovo prosciutto e fontina. Chiudete con le fette di pane rimaste e ungetele leggermente di burro.

**Pressate** delicatamente i panini e infornateli a 220 °C per 5-6'.

**Sfornateli** e serviteli subito ancora caldi.

**Se volete preparare il pancarré:** impastate 100 g di farina con 60 g di acqua e 1 g di lievito di birra fresco; otterrete un impasto abbastanza colloso che lascerete riposare coperto per 8-12 ore in un luogo fresco (biga). Versate 500 g di farina in una bacinella, unite 10 g di lievito di birra sciolto in 250 g di latte tiepido, la biga e 10 g di zucchero; impastate per almeno 5'. Incorporate quindi all'impasto 10 g di sale e 2 tuorli. Continuate a impastare e per ultimo incorporate 60 g di burro morbido, lavorando ancora per almeno 15' (l'ideale sarebbe usare l'impastatrice con movimento planetario). Raccogliete l'impasto in una ciotola, copritelo con la pellicola o con un canovaccio umido e lasciatelo riposare per 1 ora circa. Dividete l'impasto lievitato in 3 pezzi e formate 3 filoni regolari; adagiateli all'interno di 3 stampi da plum cake ben imburrati (18x6 cm), riempiendoli non oltre la metà. Spennellate la superficie con poco latte. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore, fino a quando gli stampi non risulteranno quasi completamente pieni. Spennellate ancora con poco latte e poi infornate nel forno statico a 200 °C per circa 40'. Sfornate, sformate e infornate di nuovo per 5'. Sfornate e fate raffreddare prima di affettare.

## Pane dolce, fragole e panna

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **20 minuti** Vegetariana

- 500 g fragole
- 100 g panna fresca
- 80 g burro
- 4 fette di pan brioche
- zucchero semolato
- zucchero a velo

**Mondate** le fragole, dividetele a metà e passatele nello zucchero semolato.

**Imburrate** le fette di pane su entrambi i lati e "impanatele" con lo zucchero semolato.

**Tostate** le fette in padella antiaderente per 1' per lato sulla fiamma media.

**Montate** la panna con 1 cucchiaino di zucchero a velo.

**Distribuite** le fette di pane in quattro piatti piani e completatele con le fragole e con la panna montata.

VOLETE  
CREARE ALTRI  
NUOVI PANINI  
CON NOI?  
Andate  
a pag. 12

Scoprite  
il backstage  
del servizio  
su [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

Testi Angela Odone  
Styling Beatrice Prada  
Bicchieri Bormioli Rocco,  
barattolino CHS Group,  
forchettina a pinza  
e tagliere di cartone  
Essential, ciotolina  
Potomak Studio, vassoio  
di sughero e tagliere  
di legno Jannelli & Volpi



# Aglio di Voghiera DOP



## Tradizionalmente *gentile*

### **Dolce, fresco, profumato e soprattutto delicato!**

Raffinato e mai pungente l'Aglio di Voghiera DOP rende speciale ogni piatto da gourmet. Il suo gusto dolce e delicato unito a una grande versatilità è ideale per una cucina creativa e ricercata. Sapore autentico della pianura ferrarese deve le sue caratteristiche organolettiche al suolo argilloso e limoso, che favorisce l'equilibrio perfetto tra qualità e aromaticità. La lavorazione fatta tradizionalmente a mano e la maestria artigianale dei suoi produttori ne fanno un prodotto unico e inimitabile, garantito dal **Consorzio dei Produttori Aglio di Voghiera**.

Con il contributo di:



[www.agliodivoghiera.it](http://www.agliodivoghiera.it)



# Tutti i profumi del Mediterraneo

*Dalla Provenza alla Sicilia, lavanda e rosmarino riempiono l'aria di aromi. Maggiorana e pinoli fondono i loro sapori, anice e limoni rinfrescano e dissetano. E ancora capperi, pomodori, origano, aglio, olive... Il sole è a tavola!*

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO FRANCESCA MOSCHENI







**Focaccine ripiene  
di verdure saporite**





Corzetti fatti in casa  
al sugo di coniglio e pinoli



## PICCOLO VIAGGIO TRA I SAPORI DELLA COSTA

I piatti che vi proponiamo in queste pagine "pescano" profumi, sapori e accostamenti dalle cucine delle regioni affacciate sul Mediterraneo.

Gli ingredienti della profumatissima pissaladière, tipica focaccia nizzarda, si ritrovano nelle focaccine ripiene; la lavanda che profuma la Provenza e il Pastis che trionfa negli aperitivi francesi ricorrono nella marinatura dell'agnello e nella salsa delle triglie.

Una tradizione più nostrana suggerisce un formato di pasta fatto in casa tipico di una vallata ligure che, per quanto possa addentrarsi nell'entroterra, non riesce mai ad allontanarsi troppo dai profumi della costa e dai suoi frutti, che tornano nel condimento.

Pomodori, cipolle, aglio, origano, capperi e mandorle: il calore del Sud e delle nostre isole esplode nei piatti e porta nelle ricette alcuni dei sapori su cui si fonda la cucina italiana.

Le erbe aromatiche, infine, delicate o intense, pungenti o più dolci, completano tutti i piatti arricchendoli, esaltando i gusti, portando in tavola i profumi della macchia mediterranea.

## Focaccine ripiene di verdure saporite

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 15 minuti**

**più 2 ore e 30 minuti di lievitazione**

**500 g farina speciale per pizza croccante**  
**300 g 2 cipolle**  
**300 g zucchine novelle con il fiore**  
**70 g olive taggiasche in salamoia**  
**10 g lievito di birra fresco - zucchero**  
**origano - timo - rosmarino - prezzemolo**  
**grana grattugiato - acciughe sott'olio**  
**olio extravergine di oliva - sale**

**Setacciate** la farina e impastatela con 300 g di acqua, 2 cucchiaini di olio e il lievito. Aggiungete poi 8 g di sale e un cucchiaino di zucchero; lavorate l'impasto finché non diventa liscio e omogeneo. Lasciatelo lievitare in una ciotola, coperto con un canovaccio umido, finché non raddoppia di volume (circa 1 ora e 30').

**Lavorate** nuovamente l'impasto, quindi dividetelo in 8 parti e lavoratele modellandole in altrettante palline; appoggiatele su un vassoio e fatele lievitare ancora per 1 ora, coperte con il canovaccio umido.

**Mondate** le zucchine, affettatele a rondelle e tagliate a pezzetti i fiori. Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi, saltatele in padella a fuoco vivo con 4 cucchiaini di olio, 2 rametti di origano, uno di timo e uno di rosmarino. Salate dopo 2-3', cuocete ancora per 1', poi togliete le cipolle dalla padella e mettetene da parte; eliminate le erbe. Aggiungete nella stessa padella altri 2 cucchiaini di olio e saltatevi le zucchine, salandole subito. Dopo 2-3' rimettete nella padella le cipolle, cuocete per 1', spegnete, unite un ciuffetto di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di grana e fate raffreddare.

**Oliate** 8 stampi da tartelletta (ø 11,5 cm). Stendete le palline di pasta in dischi più larghi degli stampi, in modo che debordino di circa 2-3 cm. Appoggiate i dischi negli stampi, riempiteli con le verdure, aggiungete le olive taggiasche snocciolate e un pezzetto di acciuga; richiudete le focacce rimboccando i bordi verso il centro.

**Spennellate** con un'emulsione di acqua e olio le focaccine, salatele e infornate a 200 °C per 12-15'.

## Corzetti fatti in casa al sugo di coniglio e pinoli

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **2 ore**

**1/2 coniglio**  
**500 g farina 0**  
**120 g 3 cipollotti**  
**5 spicchi di aglio**  
**2 tuorli - 1 uovo - 1 carota**  
**1 gambo di sedano - 1 cipolla**  
**olio extravergine di oliva**  
**burro - pinoli - grana grattugiato**  
**salvia - rosmarino - prezzemolo**  
**maggiorana - vino bianco secco**  
**sale - pepe**

**Impastate** la farina, i tuorli e l'uovo con 150 g di acqua e un pizzico di sale, lavorando finché la pasta non sarà consistente. Lasciatela poi riposare coperta con la pellicola per 1 ora.

**Tagliate** a pezzetti il coniglio e mettetelo in una casseruola a freddo. Pepatelo, unite l'aglio con la buccia leggermente schiacciato, 5-6 cucchiaini di olio, una noce di burro, salvia e rosmarino, carota e cipolla sbucciate e tagliate a pezzetti, il sedano a rondelle. Portate sul fuoco, coprite la casseruola e cuocete a fuoco medio per 20', poi girate la carne. Dopo altri 5' bagnate con un bicchiere di vino e terminate la cottura in altri 25-30'.

**Mondate** i cipollotti e tagliateli a rondelle con la parte verde. Rosolateli in un'ampia padella con 4 cucchiaini di olio e una noce di burro per 2-3'. Aggiungete 40 g di pinoli tritati e dopo 1-2' spegnete (condimento ai pinoli).

**Lavorate** la pasta poca per volta: ricavate dei filoncini di 5 mm e tagliateli a trancetti di 2 cm. Stringeteli tra pollice e indice di entrambe le mani, in modo da ottenere la forma a otto dei corzetti della Valpolicella.

**Cuocete** i corzetti in acqua salata per 5-6'. Intanto riscaldate il condimento ai pinoli unendovi l'intingolo di cottura del coniglio, filtrato. Scolate la pasta e spadellatela nel sugo, completando con 3 cucchiaini di grana grattugiato, qualche pinolo intero e un trito di maggiorana e prezzemolo.

**La signora Olga dice che** il coniglio usato per il sugo, una volta freddo, si può spolare e unire a un'insalatina da servire come antipasto. Potete anche proporlo come secondo, ma in questo caso dovrete cuocere un coniglio intero.

## Triglie impanate con salsa al Pastis

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **40 minuti**

**800 g filetti di triglia**  
**500 g pomodorini ciliegia - 450 g 1 finocchio**  
**6 fette di pancarré - 2 uova - 1 scalogno**  
**farina - Pastis**  
**burro - prezzemolo - aglio**  
**olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Incidete** i pomodorini senza toglierli dal ramo, metteteli in una teglia, conditeli con olio, sale e pepe e infornateli a 200 °C per 5-10'.

**Mondate** il finocchio, conservando la barbina verde. Affettatelo e stufatelo in una piccola casseruola coperta con un mestolo di acqua e un cucchiaino di olio per 5-6'.

**Mondate** e tritate lo scalogno, fatelo appassire con 2 cucchiaini di olio e una noce di burro per 1', poi versatevi 50 g di Pastis e fiammeggiatelo. Versatelo quindi nei finocchi stufati e frullate tutto con un cucchiaino di olio e sale, un ciuffo di prezzemolo tritato, un cucchiaino ancora di Pastis e, se serve, 2-3 cucchiaini di acqua (salsa al Pastis).

**Tritate** il pancarré con la barbina del finocchio; infarinare i filetti di triglia, passateli nelle uova battute, poi nel pancarré. Scaldate in padella un velo di olio con uno spicchio di aglio schiacciato ed erbe a piacere e friggetevi i filetti. Serviteli con la salsa e i pomodori.



Triglie impanate  
con salsa al Pastis











Costolette di agnello  
con patate e pomodorini aromatici



## Costolette di agnello con patate e pomodorini aromatici

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **45 minuti più 3 ore di marinatura**

**Senza glutine**

**1,4 kg 18 costolette di agnello**  
**480 g patate**  
**480 g pomodorini ciliegia**  
**timo - menta - origano fresco**  
**fiori di lavanda secchi**  
**santoreggia - prezzemolo - aglio**  
**capperi sotto sale - aceto**  
**olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Tritate** grossolanamente le foglioline di un rametto di timo, un ciuffo di menta e uno di origano, uno spicchio di aglio e mescolate il trito con un cucchiaino di fiori di lavanda. Mettete in una ciotola le costolette di agnello, ungetele con 3-4 cucchiaini di olio, pepatele e cospargetele con il trito aromatico. Lasciatele marinare coperte per 2-3 ore in un luogo fresco.

**Lavate** bene le patate e, senza pelarle, tagliatele a rondelle. Scottatele in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaino di aceto per 2', scolatele e lasciatele intiepidire. Disponetele poi su una teglia coperta con carta da forno, irroratele di olio e cospargetele con santoreggia tritata. Infornatele a 200 °C per 10-12', sfornatele e salatele.

**Tagliate** i pomodorini in quattro; saltateli per 2' in 50 g di olio caldo, poi aggiungete mezzo cucchiaino di capperi dissalati, 2 rondelle di aglio, origano, prezzemolo e timo tritati insieme. Insaporite per altri 2-3'.

**Arrostite** le costolette sulla griglia su entrambi i lati per circa 6' in tutto. Servitele con i pomodori e le patate.

## Teglia di verdure ripiene gratinate

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 45 minuti**

**300 g polpa di vitello a fettine**  
**200 g pane casareccio**  
**120 g latte**  
**8 pomodorini medi**  
**8 fiori di zucca con il gambo**  
**2 cipolle medie**  
**2 zucchine**  
**2 fette di pancarré**  
**2 uova**  
**1 melanzana**  
**grana grattugiato**  
**scalogno - aglio**  
**prezzemolo - maggiorana**  
**burro - brodo vegetale**  
**olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Tagliate** una calottina dal fianco di ciascun pomodoro, conservandola. Svuotate i pomodori, salateli e metteteli capovolti a spurgare per 1 ora, infine asciugateli con carta da cucina.

**Affettate** il pane casareccio e tostato in forno. Sfrigate leggermente di aglio, tagliato a pezzetti e raccoglietelo in una ciotola con le uova e il latte. Mescolate e lasciate riposare per 30'.

**Incidentate** le cipolle con un taglio verticale lungo il fianco, arrivando al centro (come se fosse il primo taglio per ricavare uno spicchio). Immergetele in caseruola in acqua fredda e cuocetele per 5' dal bollore, poi lasciatele raffreddare nella loro acqua. Scolatele e sfogliatele; scegliete le 8 guaine più omogenee, che sembreranno quasi delle conchiglie.

**Affettate** le zucchine e la melanzana (l'ideale sarebbe usare la mandolina) ottenendo 16 nastri di zuccina e 8 sottili fette di melanzana. Appassitele velocemente in una padella cosparsa di sale, in modo da ammorbidirle.

**Mondate** i fiori di zucca, privandoli del pistillo centrale e conservando i gambi.

**Frullate** il pancarré privato della crosta con un cucchiaino di grana, 2 rondelle di aglio, prezzemolo e maggiorana tritati.

**Scaldare** in una padella 3 cucchiaini di olio con una macinata di pepe e cuocetevi le fettine di vitello, un po' battute, per 4-5'. Togliete le fettine e aggiungete al fondo di cottura una noce di burro, uno scalogno sbucciato e tritato, uno spicchio di aglio sbucciato e tagliato a metà; soffriggete per 2', poi unite un ciuffo di prezzemolo e maggiorana tritati e un mestolo di brodo. Sminuzzate le fettine di vitello e rimettetele in padella, quindi lasciate raffreddare.

**Tritate** nel robot da cucina la carne con il suo sughero, aggiungete il pane casareccio ammollato con tutto il liquido e date un altro colpo di robot, poi raccogliete tutto in una ciotola, salate, pepate e completate con 2 cucchiaini di grana (ripieno).

**Riempite** pomodorini, fiori di zucca e conchiglie di cipolla con il ripieno; avvolgete ogni fettina di melanzana intorno a una noce di ripieno; sormontate parzialmente le fettine di zuccina a due a due e avvolgete anch'esse intorno a una noce di ripieno. Disponete tutte le verdure in una teglia; richiudete i pomodorini con le loro calottine e cospargete tutto con il pancarré. Irrorate di olio e infornate a 200 °C per 15'.

**La signora Olga dice che** quando preparate i pomodori, fate attenzione a tenere vicine le calottine corrispondenti, in modo da poterli richiudere più facilmente quando li avrete riempiti. Questo piatto può essere servito come contorno o come secondo: in quest'ultimo caso basterà per 4 persone.





Teglia di verdure  
ripiene gratinate





Testi Laura Forti  
Styling Beatrice Prada  
Tagliere, piattini e  
ciotoline in legno Andrea  
Brugi, canovaccio bianco  
delle focaccine Tine K  
Home, cestini intrecciati,  
tavoli e piante Serra  
Lorenzini, lavanda finta  
decorativa e vasetto  
in coccia EDG Enzo  
De Gasperi

## Tris di gelati alla lavanda, mela verde e timo, mandorla

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**  
Tempo: **1 ora per ciascun gelato**  
**più 12 ore di macerazione** Vegetariana

### Gelato alla lavanda

**180 g** zucchero semolato  
**35 g** grappa  
**30 g** albume  
fiori di lavanda secchi

### Gelato di mela verde e timo

**1** mela Granny Smith  
**150 g** zucchero  
**100 g** latte condensato  
limone - timo

### Gelato alla mandorla

**500 g** latte di mandorla  
**250 g** panna fresca  
**80 g** zucchero  
**50 g** mandorle sgusciate con la pelle  
burro

**Gelato alla lavanda.** Mettete 5 g di fiori di lavanda a macerare nella grappa per 12 ore. Sciogliete in un pentolino 150 g di zucchero con 500 g di acqua; quando si leva il bollore, unite mezzo cucchiaino di fiori di lavanda sgocciolati dalla grappa, spegnete e fate raffreddare (sciroppo). Montate l'albume con pari peso di zucchero. Filtrate lo sciroppo ormai freddo e unitevi la grappa, anch'essa filtrata. Mettete tutto in gelatiera e avviate l'apparecchio. Quando il composto comincia a gelare, unite metà dell'albume montato (l'altra metà potete utilizzarla per preparare meringhe: è difficile lavorare solo la minima quantità di albume necessaria).

**Gelato di mela verde e timo.** Portate a bollore 300 g di acqua con lo zucchero e 3 rametti di timo. Spegnete, fate raffreddare e filtrate lo sciroppo. Tagliate a pezzetti la mela con la buccia e frullatela con il succo di mezzo limone. Aggiungete lo sciroppo filtrato, il latte condensato e mezzo bicchiere di acqua. Versate nella gelatiera e avviate.

**Gelato alla mandorla.** Scaldare la panna con lo zucchero finché non si scioglie, poi unite il latte di mandorla. Mescolate e lasciate raffreddare. Versate quindi il composto nella gelatiera e avviate. Tostate intanto le mandorle in padella per 2-3', poi spegnete e aggiungete una piccola noce di burro: fatela fondere mescolando, in modo che avvolga bene le mandorle. Fatele raffreddare e tritatele grossolanamente. Aggiungetele al gelato, pochi minuti prima di spegnere la gelatiera.

**La signora Olga dice che** potete guarnire i gelati con panna montata, frutta a fettine, erbe aromatiche oppure con gli ingredienti che li caratterizzano.



*Wow...  
Whoopies!*



**Wonder  
Cakes®**

Secondo il folclore, le donne che vivevano nella regione della Pennsylvania, negli Stati Uniti, preparavano i whoopies come dessert per i loro bambini e li mettevano dentro i cestini del pranzo, quando questi li trovavano, gridavano "Whoopie!"



*Love, American Style*



## Whoopies pies la merenda!

Realizza 6 Whoopies grazie al tappetino in silicone e alle Sac à Poche usa e getta contenute all'interno della confezione.

**Scopri la ricetta realizzata dal più famoso cake designer Renato Ardo vino.**



Scopri tutti i prodotti  
per la decorazione della  
linea **Wonder Cakes!**

MADE IN ITALY

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550

**silikomart®**



[www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)





DALL'EMILIA-ROMAGNA

# Erbazzone, trionfo della bietola

*È la torta salata più famosa della regione, chiamata anche scarpazzone, perché si preparava, oltre che con le foglie, con il gambo ("scarpa") delle bietole. Delle numerose varianti, diverse per tipo di pasta e di ripieno, la più famosa è lo scarpazzone montanaro.*

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS



## EMILIA-ROMAGNA



L'erbazzone è una torta salata, chiamata anche scarpazzone (*scarpasòun*, in dialetto): il nome allude al fatto che un tempo per prepararlo si utilizzava tutta la bietola, compresa la parte bianca del gambo, chiamata "scarpa". Il ripieno è racchiuso in un guscio di pasta condita con lo strutto, che oggi si usa sostituire anche con la sfoglia. Specialità di Reggio Emilia, è diffusa in realtà in tutta la regione, in molte varianti: per esempio, l'erbazzone può essere fritto, anziché cotto al forno; una "torta di erbe" quasi identica si trova a Piacenza, e si distingue per l'impiego del burro anziché dello strutto nella pasta. Le varianti nel ripieno, poi, sono praticamente infinite, a patto che bietole o erbette, insieme a parmigiano-reggiano, siano sempre presenti.

Esiste infine una versione famosa quanto l'originale: lo scarpazzone montanaro, tipico di Castelnovo ne' Monti, confinante con Carpineti, dove è protagonista di una sagra annuale. Questa ricetta prevede l'aggiunta del riso, un tempo portato in montagna dalle donne che, da marzo a ottobre, scendevano nella "bassa" per ripulire le risaie dalle erbacce ed erano pagate con un chilo di riso al giorno. Tondo o rettangolare, l'erbazzone si serve tagliato a spicchi, a rettangoli o a losanghe.



Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 50 minuti**

**1,5 kg** bietole pulite  
**400 g** farina  
**300 g** cipollotti  
**200 g** pancetta  
**100 g** parmigiano-reggiano  
**70 g** strutto più un po'  
 prezzemolo  
 aglio  
 sale - pepe

**1-2. Impastate** la farina con circa 200 g di acqua tiepida, un pizzico di sale, 50 g di strutto, e lavorate fino a ottenere un panetto morbido. Lasciatelo riposare e, intanto, mondate le bietole e lessatele in una pentola con poca acqua salata, con il coperchio, per circa 15'. Scolatele, lasciatele intiepidire, strizzatele e tagliuzzatele a pezzetti.

**3. Tritate** i cipollotti ben puliti, compresa la parte verde. Tritate anche un ciuffo di prezzemolo con 2 spicchi di aglio e la pancetta. Rosolate in padella la pancetta, i cipollotti e il prezzemolo con l'aglio.

**4. Spegnete** dopo 5-6', quando il soffritto comincia a imbiondirsi, e unite le bietole, il parmigiano-reggiano grattugiato, sale e pepe; impastate tutto (in Emilia si fa con le mani) ottenendo un ripieno omogeneo.

**5. Stendete** 2/3 della pasta e con essa foderate una teglia (ø 30-32 cm) unta con lo strutto, lasciandola debordare di circa 2 cm. Riempite la torta con il ripieno, stendete la pasta rimasta in una sfoglia più sottile, raggrinzitela leggermente "arricciandola" sul matterello, poi coprite la torta, rifilando gli eccessi.

**6. Rimboccate** verso l'interno la pasta debordante dalla tortiera, bucherellatela in superficie, ungetela strofinandola con un pezzetto di strutto o di pancetta e infornate a 200 °C per circa 30'.

Foto e styling  
 Beatrice Prada  
 Padella Moneta



DAL BRASILE

# Quindim, morbidi tortini cocco e lime

*Pochi gesti e pochi ingredienti per dolcetti da servire freddi.  
Una ricetta semplice che golosamente mescola tradizionale pasticceria  
portoghese e ingredienti del nuovo mondo. Per finire  
con un tocco esotico e fresco una cena di tarda primavera.*

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS



# BRASILE



L'origine del nome *quindim* è probabilmente africana, mentre la provenienza di questo famoso dolcetto brasiliano potrebbe essere portoghese: l'uso consistente dei tuorli nella preparazione dei dolci, infatti, è una caratteristica tipica del Portogallo e i *quindim* la riprendono, completando con il cocco, ingrediente invece molto brasiliano, che aromatizza il dolce, assolvendo alla funzione svolta, in Europa, dalle mandorle. Si pensa che la combinazione di ingredienti tipica dei *quindim* sia stata inventata nel 1600 dagli schiavi africani nel Nord Est del Brasile, dove le noci di cocco erano abbondanti e lo zucchero era la principale risorsa economica.

I *quindim* si preparano negli stampini dei crèmes caramel, o in altri piccoli contenitori monoporzione (sono adatti anche gli stampi multipli in silicone): si può utilizzare anche uno stampo grande tondo, da ciambella, per preparare un dolce che, in questo caso, si serve poi tagliato a fette. Nella sua versione grande, però, si chiama *quindão*.

La ricetta, molto diffusa in Brasile, è qui proposta nella sua formulazione più essenziale: alcuni, infatti, uniscono altri ingredienti al composto, come il latte, fresco o condensato, l'albume, la vaniglia... La fantasia di ognuno potrà completare la formula di questo dolce fresco, adatto per un dessert o una merenda estiva.



Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

**150 g zucchero più un po'**  
**50 g cocco disidratato grattugiato**  
**6 tuorli**  
**burro**  
**lime**

**1. Mettete** il cocco grattugiato in una ciotola e bagnatelo con 100 g di acqua; mescolatelo con una frusta e lasciatelo riposare per qualche minuto, finché non sarà ben imbibito di acqua.

**2-3. Aggiungete** lo zucchero e 25 g di burro fuso. Grattugiate la scorza di un lime, poi spremete il frutto. Versate nel composto 2-3 cucchiaini di succo e profumatelo con un pizzico di scorza. Amalgamate il tutto con una frusta.

**4. Unite** al composto i tuorli e amalgamate bene, aiutandovi anche con un frullatore a immersione, per avere un composto più omogeneo.

**5. Imburrate** e cospargete con lo zucchero 6 stampini tipo crèmes caramel, poi riempiteli con il composto, aiutandovi con un mestolino.

**6. Sistemate** gli stampini in una teglia, versatevi acqua calda in modo che gli stampini risultino immersi per metà e cuocete i dolci a bagnomaria, nel forno a 180 °C, per 40'. Sfornate, lasciate intiepidire, quindi sfornateli, capovolgendo gli stampini. Serviteli freddi, meglio se di frigo, completandoli a piacere con scorza di lime grattugiata oppure con altro succo o fettine di lime.

**La signora Olga dice che** questo dolce si può preparare anche con il cocco fresco: in questo caso, non sarà necessaria la fase di "ammollo" in acqua. Si può procedere direttamente amalgamando il cocco grattugiato con gli altri ingredienti, aggiungendo acqua, o il latte del cocco, se dovesse risultare troppo denso. Prestate attenzione, inoltre, quando preparate il vassoio per la cottura a bagnomaria: è consigliabile posizionare gli stampini nella teglia, metterla nel forno e come ultima cosa riempirla con l'acqua calda: in questo modo eviterete di scottarvi.

Foto Riccardo Lettieri  
 Styling Beatrice Prada  
 Piatto Taitù, tovaglioli  
 Lisa Corti



# BAMBINI, È PRONTO IN TAVOLA!

*Ingredienti sani e nutrienti, qualche piccola attenzione ai sapori giusti, fantasia per trasformare il cibo in un gioco... Ecco come far mangiare con piacere i piccoli, anche i più svogliati e capricciosi. Che potranno scegliere tra un secondo di pesce e uno di carne, prima della dolce sorpresa finale.*

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE SERGIO BARZETTI

*Un po' per gioco...*

“Mio figlio non mangia nulla...”. A dire il vero, però, in genere i bimbi non mangiano poco: mangiano male! Accaniti fan di bibite, snack e patatine, mostrano ben poco entusiasmo per pesce, frutta e verdura. Eppure basterebbe poco per rendere simpatici ai piccoli gli alimenti più sani. Puntando su gusto, aspetto e consistenza, e mettendo un po' di fantasia nella presentazione, non è difficile far coincidere le loro preferenze con un profilo nutritivo adeguato.

Cominciamo dal gusto: tutti i bimbi sono naturalmente attratti dal sapore dolce, mentre mostrano una spiccata ipersensibilità nei confronti dell'amaro. Ecco allora che un ortaggio per noi gradevole come il carciofo, per loro può essere praticamente immangiabile, per non parlare poi dell'insalata... Per avvicinare i bimbi ai prodotti dell'orto la prima regola è scegliere quelli dal gusto naturalmente dolce: le carote, la zucca, le zucchine, i fagiolini... E per la frutta è ancora più facile, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Quanto all'aspetto, che tristezza la solita bisticchina... Molto più attraente un involtino, oppure un cartoccio da aprire come un regalo. La creatività – soprattutto nel caso delle verdure – si potrà esprimere con barchette, bauletto, funghetti e cento altre invenzioni artistiche. Senza dimenticare l'importanza del colore: un tocco di rosso pomodoro, piuttosto che l'arancione delle carote o il giallo brillante dei chicchi di mais possono fare miracoli...

Venendo alla consistenza, è gradita sia croccante sia molto morbida, che non impegna la masticazione. Via libera allora a ripieni, purè, polpette e polpettoni nei quali mimetizzare alimenti meno attraenti come il pesce o la verdura.

Infine, più i cibi sono facili da mangiare, più piacciono. Evviva i finger food! E meglio ancora se la presentazione favorisce il gioco: benissimo gli spiedini e tutto ciò che è da infilzare, piuttosto che da preparare da soli mischiando gli ingredienti nei piatti. Anche giocare con il nome ha una sua importanza: nuvole di drago, involtini primavera... la cucina cinese offre spunti irresistibili, per il resto basta scatenare la fantasia e tornare un po' bambini...

## OCCHIO AL SOVRAPPESO!

Purtroppo lo stereotipo del bambino ciiccottello come esempio di buona salute è ancora ben presente tra le mamme, e ancor più tra le nonne italiane. Niente di più sbagliato: bisogna evitare il sovrappeso infantile, perché si mantiene facilmente con la crescita e predispone a problemi nella vita adulta, primi tra tutti un maggior rischio di diabete e di malattie cardiocircolatorie. Per monitorare le condizioni dei bambini italiani, il ministero della Salute ha promosso sin dal 2007 il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE, che coinvolge

più di 46.000 bambini delle scuole primarie. I dati dell'ultima rilevazione del 2012 non sono confortanti: il 22,1% è in sovrappeso e il 10,2% obeso, come dire che un bimbo su tre pesa più di quanto dovrebbe. Le cause? Abitudini alimentari scorrette e comportamenti sedentari: il 9% dei bambini salta la prima colazione mentre per il 31% non è adeguata, il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; inoltre il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano frutta e verdura. Urge correre ai ripari: meno snack e più frutta, verdura e pesce!





**SERGIO BARZETTI**  
Promotore della cucina  
semplice, consulente e noto  
volto televisivo, da oltre  
10 anni crea ricette  
per La Cucina Italiana.

**Stare a tavola tutti insieme** è uno dei momenti più belli della giornata, un'occasione di mangiare facendo insieme divertire la mia bambina. Così, proprio pensando a lei, ho aggiunto a ogni piatto uno spunto di gioco, per coinvolgere i piccoli e suscitare in loro la curiosità verso il cibo, ma anche per distrarli da certi sapori non proprio apprezzatissimi... Allora ecco un morbido e delicato purè di

semolino in palloncini "tecnicolor"; il nasello camuffato in trottolo di calamaro; il pollo che diventa irresistibile se si può dipingere, per poi assaggiare il gusto delle diverse tinte. Alla fine, arriva la frutta: una bella novità, se il kiwi è un orsetto, e se poi c'è il lecca lecca di cioccolato... E nel comporre in forma giocosa gli ingredienti sani e ben equilibrati, mi sono divertito anch'io!

*i palloncini*

### Semolino colorato e ciuffetti di caprino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **45 minuti** Vegetariana

**500 g** latte  
**125 g** semolino  
**100 g** piselli freschi sgranati  
**20 g** spinaci novelli  
**15 g** triplo concentrato  
di pomodoro  
**2** piccole carote  
**1** uovo  
caprino vaccino - noce moscata  
grana grattugiato - burro  
olio extravergine di oliva - sale

**Scottate** i piselli in acqua bollente con un filo di olio per 6', poi passateli al passaverdure, tenendone da parte alcuni.  
**Portate** a ebollizione il latte con una presa di sale e poca noce moscata, versatevi

il semolino e cuocetelo per 5-8'; togliete dal fuoco, amalgamate l'uovo e 20 g di grana e dividete il composto in 3 parti.  
**Frullate** gli spinaci con una parte del semolino, regolando di sale. Mescolate un'altra parte di semolino con il concentrato di pomodoro. Alla terza unite i piselli passati e una carota grattugiata.  
**Distribuite** i semolini con il porzionatore da gelato in 4 cocottine (ø 10 cm, h 5 cm) imburrate. Spolverizzate con grana, infornate a 180 °C per 10', sfornate e completate con ciuffetti di caprino, piselli e dadini di carota.

**Gradevolissima nella presentazione** e nella consistenza, questa ricetta si caratterizza anche per la sua completezza nutritiva. All'amido fornito dal semolino si aggiungono le proteine e il calcio del latte e del formaggio, mentre le verdure e il concentrato di pomodoro garantiscono in abbondanza fibre, sali minerali e vitamine.



## Mini spiedini di calamari farciti

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**  
Tempo: **50 minuti** Senza glutine

**220 g** polpa di nasello  
o altro pesce bianco  
**8** piccoli calamari  
**1** carota  
**1** albume  
pomodorini ciliegia - sale  
piselli lessati - prezzemolo

**Frullate** finemente la polpa di nasello con l'albume, 3 g di prezzemolo tritato e un pizzico di sale (farcia).

**Pulite** i calamari separando dai sacchi i ciuffi dei tentacoli.

**Distribuite** la farcia con una tasca da pasticciere all'interno dei sacchi dei calamari e avvolgete ognuno in un foglio

di pellicola. Cuoceteli a vapore per 10' circa; cuocete insieme anche i ciuffi: passati poi nella semola e fritti saranno un ottimo stuzzichino per i grandi!

**Liberate** i sacchi dei calamari dalla pellicola e tagliate ciascuno in 2-3 rondelle; infilate ogni rondella in uno stecchino con mezzo pomodorino da una parte e dall'altra una rondella di carota e un pisello: otterrete delle trottole.

**L'idea geniale delle trottole** dà tutto un altro sapore al pesce e ai calamari! Così i bambini mangeranno volentieri un secondo proteico che fornisce anche una quota consistente di acidi grassi omega 3, particolarmente importanti nell'età della crescita come costituenti delle cellule del sistema nervoso. I pomodorini, dal canto loro, forniscono licopene antiossidante, utile anche per favorire la circolazione sanguigna.







## Bistecchine da dipingere

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** Senza glutine

**400 g** petto di pollo  
**200 g** maionese  
**170 g** yogurt greco  
**15 g** triplo concentrato di pomodoro  
**10** foglie di basilico  
**maggiorana - timo**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale - pepe**

**Tagliate** il petto di pollo in 8 fettine quadrate e poi battetele fino a renderle molto sottili: dovranno sembrare dei foglietti. Disponetele su una placca unta, conditele con olio, maggiorana e timo spezzettati, sale e pepe, e fatele marinare, coperte con la pellicola, per 10-15'.

**Mescolate** 50 g di maionese con il basilico tritato, 50 g con il concentrato di pomodoro e 50 g con lo yogurt.

**Rosolate** le fettine di pollo per 2-3' per lato in una padella senza condimenti (sono già unte), appoggiandovi sopra un coperchio che le schiacci bene, in modo che rimangano piatte. Servitele con le 3 maionesi aromatizzate e quella naturale, a mo' di tavolozza. Potete fare i pennelli infilando dei ciuffi di rosmarino nelle cannucce.

**La creatività artistica** dei bambini avrà modo di scatenarsi quando i petti di pollo si trasformano in sfondi sui quali dipingere golosi paesaggi. E la maionese che fa da base per le "tinte" non deve intimorire: contrariamente a quanto si crede, in proporzione alla statura i bambini hanno un maggior bisogno di grassi rispetto agli adulti.





## Lecca lecca di cioccolato e kiwi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** Vegetariana

**50 g cioccolato al latte**

**50 g cioccolato bianco**

**4 kiwi**

**Fondete** separatamente a bagnomaria (oppure nel microonde) i due cioccolati; formate poi dei piccoli dischi su un foglio di carta da forno; inserite in ciascuno uno stecco e decorate a piacere alternando il cioccolato bianco e il cioccolato al latte, aiutatevi con uno stuzzicadenti per creare un effetto marmorizzato. Lasciate asciugare i lecca lecca ottenuti.

**Tagliate** il fondo del kiwi in modo da poterlo appoggiare; l'attaccatura del picciolo dovrà essere rivolta verso l'alto.

**Incidete** la buccia nella parte alta con 2 semicerchi, sollevate i lembi e inserite sotto due fagioli neri a mo' di occhi. Ritagliate la bocca e, se volete, infilate una lingua di carota. Fate 2 piccoli tagli ai lati dell'attaccatura del picciolo asportando due striscioline di polpa; qui inserite due falde di kiwi a mo' di orecchie. Ritagliate con uno scavino (ø 1 cm) delle palline da una carota: infilate le palline su un pezzo di stecchino e infilatele nel kiwi: il naso degli orsetti.

**Tra i diversi alimenti dolci**, il cioccolato presenta aspetti molto interessanti sul piano nutrizionale: oltre a fornire energia, apporta anche antiossidanti (tannini) ed è un ottimo remineralizzante. Certamente, non si deve esagerare. E a questo proposito aiuta accompagnarlo con la frutta, che sazia con poche calorie aggiungendo vitamine e fibra.



Foto Sonia Fedrizzi  
Styling Beatrice  
Prada  
Cocottine del  
semolino e piattino  
degli orsetti di kiwi  
e lecca lecca  
di cioccolato  
Maxwell & Williams



*La più curata selezione delle nostre acque per  
accompagnare i tuoi piatti migliori*

Voss  
dalla Norvegia  
l'acqua artesiana più pura



Tau  
nell'antico idioma gallese  
"essere silenzioso".  
Il nome perfetto  
per un'acqua di classe



Ty Nant  
la sua iconica bottiglia in  
vetro blu cobalto  
trasmette l'esclusività  
indiscussa di quest'acqua



## L'ISPIRAZIONE VIENE DA EST

Spesso vado in Oriente perché adoro la sua cucina, soprattutto quella vietnamita. Dalle bontà asiatiche ho preso spunti per molti miei piatti, anche per questo dolce, che ho visto in una versione simile in una pasticceria americana in Vietnam: ho provato a indovinare la ricetta!

### Cake alla banana al profumo di zenzero

Impegno: **FACILE** Persone: **10-12**

Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

580 g latte di cocco  
200 g farina più un po'  
190 g zucchero più un po'  
80 ml olio di semi  
30 g pistacchi sgucciati e pelati  
2 banane  
2 uova grandi  
1 bustina di lievito per dolci  
zenzero fresco  
burro

**Imburrate** uno stampo da plum cake e foderatelo con carta da forno; imburrate e infarinate anch'essa.

**Rompete** le uova in una bacinella, mescolatele con lo zucchero, unitevi 180 g di latte di cocco e 1-2 cucchiaini di zenzero sbucciato e grattugiato. Incorporate la farina e il lievito setacciati, poi l'olio a filo.

**Tagliate** le banane a pezzettini, infarinatelo e unitele all'impasto.

**Mescolate** rapidamente il composto e versate tutto nello stampo.

Infornate a 180 °C per 50-60'.

**Preparate** intanto la salsa, scaldando 400 g di latte di cocco con 2 cucchiaini di zucchero, finché si stempera un poco. Tritate i pistacchi, uniteli alla salsa. Sfornate il plum cake, lasciatelo raffreddare e servitelo, accompagnandolo con la salsa di cocco al pistacchio.

**Laura dice che** la quantità di zenzero va regolata secondo il vostro gusto, tenendo conto che l'aroma, molto intenso, si amplificherà ulteriormente in cottura.



Vuoi partecipare con le tue ricette? Scrivi a [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it) oppure telefona al numero 0270642418



#### LAURA DENI

Ho cominciato a cucinare preparando dolci, quando andavo ancora alla scuola media. Poi la mia passione si è estesa guardando cucinare la mamma di un fidanzatino, emiliana, che faceva la pasta in casa... E non ho più smesso!



# La migliore selezione dei nostri vini per accompagnare i tuoi piatti più importanti

Gran Cordon Negro  
dalla gamma Freixenet un  
prodotto di grande personalità.  
Un cava di indiscussa eccellenza



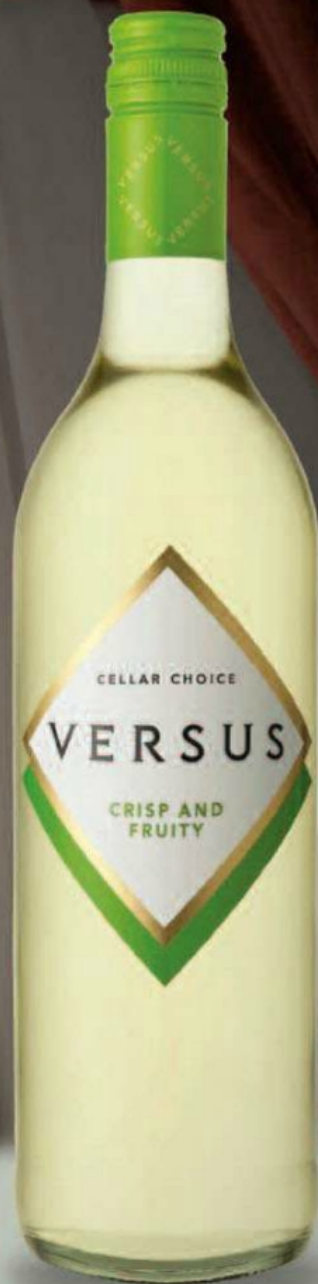
Oroya

l'enologia spagnola si affaccia  
alla cultura gastronomica giapponese  
con un concetto tutto nuovo di vino



Versus

dal sole del Sudafrica, un vino  
giovane e non convenzionale







I LEGUMI VERDI

# FRESCHI BACCELLI DI PRIMAVERA

*Piselli, fave, pisattoni, fagiolini e taccole: la pulizia e la resa, e poi tutte le cotture più o meno classiche. I trucchi per sceglierli, conservarli e anche per cucinare con maestria gli scarti.*

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



WALTER PEDRAZZI  
Chef, docente di cucina,  
ideatore di ricette, è  
consulente gastronomico  
de La Cucina Italiana.



**Come sceglierli** Per gustarli al meglio, in modo che siano preservate anche tutte le caratteristiche nutrizionali, l'ideale sarebbe consumarli appena colti. Non sempre questo è possibile, però scegliendoli con qualche accortezza non avrete delusioni. La freschezza è garantita dal colore brillante, dalla lucidità senza macchie e dal turgore dei baccelli. Mentre li pulite, dovreste sentirli "schioccare" tra le dita. Al momento dell'acquisto calcolate che per piselli e fave lo scarto

sarà superiore al 70%; al contrario, per taccole, fagiolini e piattoni sarà molto contenuto, tra il 3% e il 6%.

PRODOTTO	DA PULIRE	RESA
PISELLI	1 kg	220 g
FAVE	1 kg	300 g
TACCOLE	1 kg	940 g
FAGIOLINI	1 kg	940 g
PIATTONI	1 kg	970 g

## PER CONOSCKERLI MEGLIO

### PISELLI

Il frutto della pianta di pisello è un baccello pendulo allungato di forma cilindrica che contiene da 8 a 12 semi, cioè la parte commestibile. Si raccolgono in primavera e all'inizio dell'estate, quando sono succosi e dolci; ritardando la raccolta, i semi diventano più farinosi e leggermente amarognoli.

### FAVE

Il baccello spesso, lungo fino a 30 cm e ricoperto da una sottile lanugine contiene pochi semi reniformi. Se raccolte precocemente, si possono mangiare anche crude.

### PIATTONI

O fagioli mangiatutto, sono caratterizzati dalla forma allungata e appiattita e dalla consistenza abbastanza croccante anche dopo la cottura. Più sono grossi più sono fibrosi.

### FAGIOLINI

È un'altra varietà di fagiolo di cui si mangia tutto. Il baccello non deve superare 1 cm di diametro. Oltre significa che è iniziato l'ingrossamento dei semi, che il filo diventa più tenace e il baccello più fibroso.

### TACCOLE

O piselli mangiatutto, hanno un baccello molto tenero e i semi piatti e croccanti. Non deve passare molto tempo tra la raccolta e il consumo perché dopo tre o quattro giorni perdono la loro freschezza.

## Piselli stufati



Sgranate 1 kg di piselli e conservate i baccelli vuoti: potrete usarli per preparare la minestra di bucce.



A freddo raccogliete in una casseruola uno scalogno tritato, un ciuffo di salvia e una noce generosa di burro. A piacere potete unire anche uno spicchio di aglio



con la buccia, che eliminerete a fine cottura. Quando inizia a rosolare, unite anche 60 g di prosciutto cotto a strisciole.



Dopo meno di 1' unite i piselli sgranati.



Bagnate con 250 g di brodo vegetale caldo, fate riprendere il bollore, riducete la fiamma, coprite e cuocete per 20'. Aggiustate di sale, se serve.



## Passato



Lessate i piselli per 10-12' dal bollore (secondo la dimensione). Raccoglieteli nel robot da cucina e frullate finemente. Passate al setaccio per eliminare la parte più



fibrosa. Da 400 g di piselli freschi otterrete circa 300 g di passato fine. Potete usarlo per preparare una vellutata oppure una salsa, allungato con brodo vegetale, per accompagnare



uova affogate, oppure carni bianche o pesce, allungato con i relativi fondi di cottura, brodo vegetale e poca panna fresca. Alla fine aggiustate di sale e pepe.

## Minestra di bucce



Lavate la metà delle bucce ottenute sgranando 1 kg di piselli, privatele del picciolo e tagliatele grossolanamente. Unitele a un soffritto classico e rosolatele per meno di 1', poi



bagnate con 1,3 litri di brodo vegetale, fate riprendere il bollore, riducete la fiamma, coprite parzialmente e cuocete per 50'. Frullate, filtrate e servite con crostini di pane.

## Fave brasate



Sgranate le fave e non pelatele. Sbianchitele, cioè immergetele nell'acqua bollente, e scolatele 1' dopo che avrà ripreso il bollore.



In una casseruola rosolate, in 10 g di olio extravergine di oliva, 60 g di pancetta tesa tritata (se preferite potete sostituirla con altrettanto lardo) e uno scalogno tritato



finemente. Dopo 1-2' unite le fave, 1-2 pomodori pelati spezzettati, erbe aromatiche a piacere, e dopo 1' bagnate con un mestolo di acqua. Fate riprendere il bollore, riducete



la fiamma, coperchiate e cuocete per 20-25', unendo un mestolo di acqua quando quello precedente sarà evaporato. Salate e pepate.



Per le ricette più fini, per esempio il ripieno per dei ravioli o la farcitura di un arrosto, è meglio sbianchire le fave, scolarle e poi eliminare la pellicina che le ricopre.

## Piattoni rosolati



Per mondare i piattoni dovete staccare le estremità avendo cura di eliminare l'eventuale filo. Poi divideteli in 3 parti.



Raccoglieteli nella vaporiera e cuoceteli per 25-30'. In alternativa potete lessarli per 7-10' dal bollore in acqua non salata.



Trasferiteli quindi in una grande padella in una noce di burro spumeggiante o in 2 cucchiai di olio. Insaporite a piacere con uno spicchio di aglio tritato



oppure schiacciato e rosolati sulla fiamma vivace per 1-2'. Proseguite, muovendoli sempre, e unite un ciuffo di prezzemolo tritato. Dopo 1' circa completate

con un pizzico di sale, una macinata di pepe e infine spegnete.



## Tortino di fagiolini



Spuntate i fagiolini eliminando il filo, se necessario.



Lessateli per almeno 6' da quando riprende il bollore, poi scolateli e raccoglieteli in una ciotola oppure allargateli su un vassoio.



Per fare 2 tortini battete 4 uova con 2 cucchiai di panna fresca, un cucchiaino generoso di grana, un ciuffo di prezzemolo tritato, sale e pepe.



Raccogliete in due piccole pirofile (ø 20 cm) 200 g di fagiolini ridotti in rocchetti, versatevi sopra le uova battute, completate con una spolverata generosa di grana e qualche



ciuffetto di burro. Infornate a 165-170 °C per 14-15'.

## Taccole gratinate



Dopo aver mondato le taccole, privandole delle estremità e dell'eventuale filo, sbianchitele per 1' nell'acqua bollente, scolatele e allargatele su un vassoio a raffreddare.



Foderate una placca con carta da forno. Accomodatevi 4 taccole, affiancate e leggermente sovrapposte, e spolverizzatele con grana grattugiato.



Completate irrorando ciascun mucchietto con poco burro fuso. Infornate a 190 °C per 10', fino alla completa doratura.



Per una versione più ricca potete sostituire il burro fuso con besciamella o salsa Mornay. Sfnornate e servite.

## Per conservare



Tutti i legumi verdi si possono conservare: sbianchite per 1' piselli e fave sgranati, pisattoni, taccole e fagiolini, scolateli e allargateli su un vassoio per farli raffreddare e asciugare.



Metteteli poi con il vassoio in freezer. Quando saranno congelati, potrete dividerli porzionandoli in sacchetti più piccoli. In freezer dureranno per 2-3 mesi.



Se invece preferite conservarli sottovuoto, sbianchiteli preventivamente, fateli raffreddare e asciugare stesi su un vassoio, quindi sigillateli negli appositi sacchetti,

in porzioni singole o multiple, secondo le vostre necessità. In frigorifero si conserveranno per 15 giorni.

**NEL PROSSIMO  
NUMERO  
Le cotture  
del pesce**

Testi Angela Odone  
Piccola casseruola a un manico e padella con interno bianco Moneta, vaporiera Kenwood, macchina per sottovuoto FoodSaver



# Bavarese

## una cremosa bontà

*Di origine francese, è un dolce al cucchiaio simile a un budino, composto da una base (crema inglese o purè di frutta) e da panna montata, legate con gelatina. Si serve sfornata o in coppette e può essere aromatizzata con cioccolato, caffè, nocciole, vaniglia...*

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



Prima di tutto, mettete 12 g di gelatina in fogli ad ammorbidirsi in acqua fredda. Questa quantità va bene per bavarese di piccole dimensioni, da porzione, mentre per formati più grandi è meglio aumentarla di 5 g. Per dolci da servire in coppetta, meno sodi, sono sufficienti invece 6-8 g.



Per le bavarese di frutta, preparate un purè: cuocete 150 g di frutta matura, eventualmente frullata, con 80 g di zucchero e 70 g di acqua. Dopo 2' sulla fiamma media levate la casseruola dal fuoco, unite la gelatina, scolata e leggermente strizzata, e stemperatela con cura. Lasciate raffreddare.



Per la bavarese più classica, a base di crema inglese, lavorate 3 tuorli in una bacinella con 85 g di zucchero. Stemperate il tutto con 300 g di latte bollito con mezzo baccello di vaniglia e poi filtrato. Volendo, potete aromatizzare la crema base con cioccolato, caffè solubile, purè di pistacchi o di nocciole.



Mettete la crema in pentola e cuocete a fuoco basso, mescolando continuamente e portandola a 85 °C, volendo anche a bagnomaria: non deve assolutamente bollire, altrimenti l'uovo "si strappa" rovinando la preparazione. Se non avete un termometro, togliete la crema quando sparisce la schiuma in superficie



e ci sarà l'accento di qualche sbaffo di vapore; immergendo un cucchiaino, la crema lo velerà. Al momento giusto, immergete il fondo della casseruola in acqua e ghiaccio per interrompere la cottura. Scolate, strizzate la gelatina e stemperatela nella preparazione. Lasciate raffreddare.



Montate circa 200 g di panna freschissima (aumentate fino a 300 g per una bavarese più cremosa): fate attenzione a non montare del tutto la panna, lasciandola un po' meno soda; incorporatela quindi alla crema inglese o al purè di frutta, già completamente freddi.

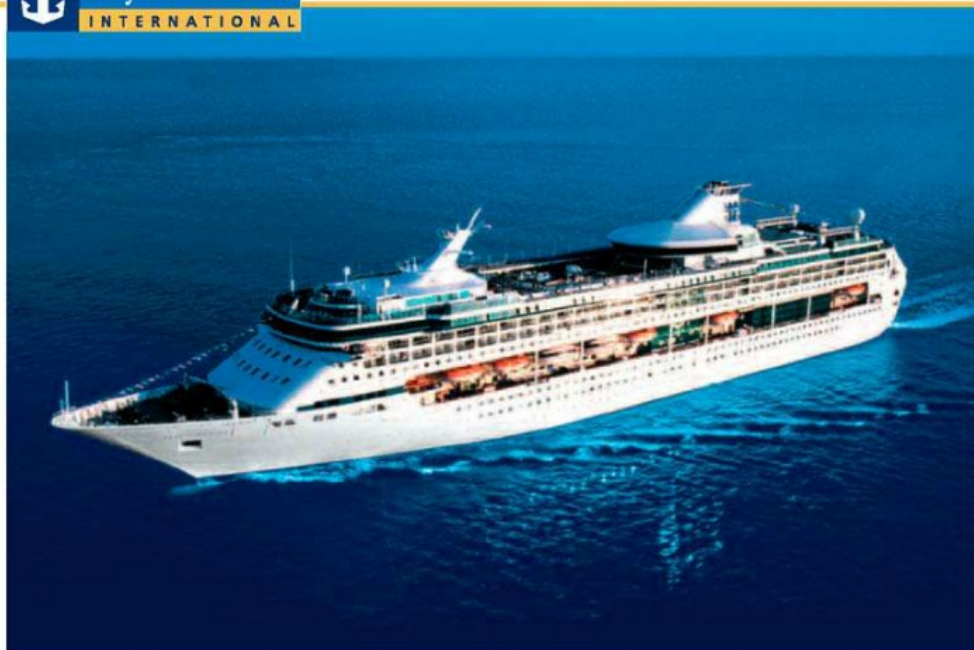


La crema ottenuta può essere modellata in stampini monodose o in stampi più grandi oppure, se non si vuole poi sfornarla, si può versare in coppette o in bicchieri. Si deve lasciare rapprendere in frigorifero per almeno 6 ore.



Per sfornare la bavarese con facilità immergete gli stampi in acqua calda ma non bollente per qualche secondo; con la punta delle dita staccate il bordo per facilitare l'ingresso di aria sotto la crema e impedire l'effetto ventosa; rovesciate infine nel piatto.





# Un mare di divertimento



**New Legend of the Seas di Royal Caribbean:** un nome da ricordare prima di prenotare una crociera. In coppia, con la famiglia o da soli, il tempo vola tra attività sportive, stuzzicanti pranzi e attrazioni fantastiche. Per una serata indimenticabile, c'è il Centrum con gli ascensori in vetro, un Casinò come a Las Vegas e tanti spettacoli: acrobatici, in stile Broadway e con musica dal vivo.

I lettori di Gente e de La Cucina Italiana possono salpare l'8 giugno da Civitavecchia (o il giorno dopo da Genova) alla scoperta di 5 città del Mediterraneo ricche di storia e di angoli suggestivi. Durante la navigazione gli chef de La Cucina Italiana Clelia Carrara, Emanuele Frigerio e Giovanni Maggi faranno vedere ai crocieristi quanto è facile stupire gli amici con aperitivi originali, panini saporiti e sani, decorare i piatti con frutta e verdura e apparecchiare in modo creativo la tavola. Le ricette storiche de La Cucina Italiana saranno rispolverate dalla foodblogger Samanta Cornaviera. Dalla teoria alla pratica: i diversi ristoranti della New Legend of the Seas soddisfano tutti i palati, con i sapori delicati della cucina asiatica, il gusto deciso dei piatti di carne e pesce freschissimo. I salutisti trovano tanti spuntini e pasti leggeri nei numerosi bar e bistrot.

Sulla **New Legend of the Seas**, ma anche sulle altre navi Royal Caribbean International, la tua vacanza sarà indimenticabile. A bordo puoi dedicarti al benessere nella Vitality Spa, fare sport in palestra, arrampicare in parete e frequentare corsi di cucina. A terra, ti aspettano arte, divertimento e shopping.

**GENTE** LA CUCINA ITALIANA

## OFFERTA RISERVATA AI NOSTRI LETTORI

Per maggiori dettagli sul pacchetto e sulle agenzie aderenti all'iniziativa visitare il sito:

[www.scuolacucinaitaliana.it](http://www.scuolacucinaitaliana.it)

Costo a persona: a partire da euro 692 comprensivo di tasse, quote di servizio (mance), trattamento di pensione completa, alcune bevande. In aggiunta euro 29 a persona per contributo assicurazione medico, bagaglio, annullamento.

Codice di prenotazione: **GENTELCI13**

Per informazioni e modalità di prenotazione consultare il sito [www.royalcaribbean.it/gentelacucinaitaliana](http://www.royalcaribbean.it/gentelacucinaitaliana) o chiamare il n. 010 4218202

**AFFRETTATEVI A PRENOTARE!**

(FINO AD ESAURIMENTO POSTI)



in collaborazione con  
**ClubViaggi**  
Ovunque andrai, vorrai, sarai.



# L'espresso è italiano.



pinomisdam.com



scopri lo shopping on line su  
[www.intenso.biz](http://www.intenso.biz)



Non ci sono segreti dietro un buon caffè espresso.  
Basta semplicemente avere una spiccata vocazione  
nel dare il meglio attraverso un'accurata selezione  
dei chicchi scelti, per il piacere finale del palato.  
Un piacere unico. Perché il nostro espresso è italiano.

**Intenso®**   
  AROMA DI CAFFÈ



# i piaceri

maggio  
2013



## Un desiderio da esaudire

*Un aperitivo con gli amici nel bar in piazza,  
godendosi il primo sole e progettando insieme le prossime vacanze.  
Bergamo, piazza Vecchia, bar Flora.*





ITINERARIO  
IN TOSCANA

# Rinascimento fiorentino

*A Firenze la scena gastronomica in questi anni si è molto svecchiata. E accanto alle solite trattorie turistiche sono nati ristoranti che interpretano la tradizione con arte innovatrice. E un ottimo rapporto qualità prezzo.*

TESTO VALENTINA VERCELLI FOTO STEFANO AMANTINI





Citando il titolo di una mostra in corso a Palazzo Strozzi (fino al 18 agosto), a Firenze è “La Primavera del Rinascimento”. Non nel senso che sia in progetto una novella cupola brunelleschiana. Ma in quello che la città, maltrattata per decenni da un turismo selvaggio, oggi si impegna in una nuova strategia culturale con cui accogliere e trattenere, senza più farsi male, chi vuole fermarsi a visitarla. Un Rinascimento che parte anche dalla gastronomia, da sempre ricchissima e oggi impegnata in una nuova ricerca culinaria ed estetica. Che si realizza in esempi come il lungarno Anna Maria Luisa de’ Medici, di pertinenza della Società Canottieri, che nella bella stagione si trasforma in un prato disteso ai piedi di Ponte Vecchio: offre la possibilità di cenare al ristorante Acqua Otto riempiendosi gli occhi di meraviglia. O come il Gucci Caffè, che in piazza della Signoria si presenta come un salotto elegante e modernissimo, con wi-fi e giornali a disposizione e un servizio di ristorazione con piatti semplici di prodotti locali, di stagione e bio.

#### Toscana e Sicilia insieme nel piatto

A pochi passi di distanza, nella caratteristica via dei Georgofili, ha invece sede Ora d’Aria, premiato nel 2011 con una stella. È di Marco Stabile, talentuoso chef dei Jeunes Restaurateurs d’Europe. Grande cucina a vista e arredi di design moderno, che creano un piacevole contrasto con l’architettura del palazzo storico in cui ha sede. Il servizio impeccabile e l’eccellente carta dei vini, che riserva grande spazio anche alle birre artigianali, fanno

da perfetto contorno a piatti figli di due regioni, la Toscana e la Sicilia, terra d’origine paterna. “Ho iniziato a cucinare in casa con mia mamma, ma dopo l’istituto alberghiero ho fatto importanti esperienze in Francia, Austria e Stati Uniti”, racconta Marco Stabile. In Italia riconosce come suoi maestri Guido Sabatini, da cui ha imparato la tradizione culinaria toscana, Marcello Crini, che gli ha insegnato l’amore per la materia prima, e Gaetano Trovato, maestro di eleganza del piatto. La lista delle portate da non perdere è lunga, ma su tutti primeggiano il *crostino toscano visto da un mezzo siciliano* e il *maialino morbido/croccante con salsa di aglio e lavanda e bietole alla senape nera*. La pasticceria propone dessert divertenti e concettuali come *Giotto, il suo cerchio perfetto* e il *motivo del campanile*, a base di spinaci in gel, ganache al cioccolato bianco, salsa zafferano e confettura di melagrana.

#### Al sesto piano con vista sul fiume

La palma di migliore vista su Firenze va al Sesto on Arno, il ristorante del lussuoso hotel Westin Excelsior, al sesto piano di un edificio affacciato sul fiume. Ai fornelli Entiana Osmenzeza, classe 1976, di origini albanesi ma piemontese e siciliana d’elezione. Allieva di Fulvio Pierangelini, propone “una cucina dell’anima, in cui si fondono semplicità, amore e divertimento, in cui dominano le cotture lunghe”. Molto interessante il brunch domenicale, con buffet di antipasti a base soprattutto di pesce, qualche ricetta toscana rivisitata e qualche piatto etnico.

**Sopra**  
Il Teatro del Sale e Fabio Picchi in cucina.  
**A sinistra**  
Ponte Vecchio e lungarno Anna Maria Luisa de’ Medici, che la Società Canottieri Firenze arreda di verde.





**Sopra**  
Gucci Caffè.  
**A destra**  
**in senso orario**  
La Bottega  
del Buon Caffè.  
La cattedrale  
di Santa Maria del  
Fiore, duomo di Firenze.  
La torta di pasta frolla,  
pinoli e uvetta del  
ristorante Zeb.  
La basilica  
di Santa Croce.

Molto gettonato il pranzo veloce "Io ricordo...", che si compone di un piatto unico, calice di vino, dessert e caffè al costo di 25 euro. Tra le proposte, *Piemonte: burger di filetto di manzo scelto con lardo di Colonnata, patate croccanti, cipollotto in salsa di soya e maionese di bottarga di tonno*; oppure *Israele: composizione di verdure speziate in salsa di yogurt, crocchette di ceci e tegole di polenta*. Per la cena, piatti e servizio raggiungono l'apice; da assaggiare il *millefoglie di farinata con gamberi e crema di peperoni dolci* o il *guancialotto di vitella al Chianti con cavolo nero e sedano rapa*.

#### Dopo la cena inizia lo spettacolo

Di tutt'altro genere è Il Teatro del Sale, voluto dalla famiglia di Fabio Picchi, uno dei cuochi più famosi di Firenze, in una struttura del 1376 che un tempo ospitava un convento di suore francescane. Uno spazio un po' teatro, un po' vecchia bottega con scatolette di latta, vini e conserve esposti sugli scaffali insieme a libri, vestiti e poster. Camminando sul vecchio e scricchiolante pavimento in legno si raggiunge una grande sala teatrale con un'enorme cucina di sapore antico, in cui la carne allo spiedo cuoce sul fuoco vivo: dal forno a legna esce un invitante profumo di focaccia e dal soffitto pendono lucidi paioli in rame. Qui le cene sono self service e le portate allestite in parte su un enorme tavolo e in parte declamate da uno dei figli di Picchi, Duccio, ventiseienne responsabile della cucina: "È pronto il risotto alla fiorentina, signori muoversi, altrimenti si scuoce";

"La polpetta è come l'ostia in chiesa. Ne do una cadauno senza eccezioni!". I piatti sono tutti gustosi, semplici e casalinghi. Finita la cena, lo spazio viene sgomberato in fretta, vengono sistemate file di sedie e ha inizio lo spettacolo: pièce teatrali, balletti, concerti.

#### Una carta dei vini extra long

Nel quartiere Oltrarno di Santo Spirito, appena superato il ponte alla Carraia, s'incontra Il Santo Bevitore, uno dei locali più amati dai fiorentini. Nato come enoteca-ristorante da un'idea di tre amici, Marco e Martina Valdesi e Stefano Sebastiani, si è ingrandito negli anni e oggi è affiancato da Il Santino, ideale per l'aperitivo, con una vasta scelta di ottimi salumi e formaggi. L'ambiente è caratteristico, con soffitti in legno e opere d'arte contemporanea alle pareti, che variano periodicamente e che si possono acquistare. La carta dei vini comprende quasi 200 etichette, con ricarichi molto onesti, da abbinare agli ottimi piatti di Pierluigi Ciampi. Tra le proposte, *crema di baccalà, porri fondenti e briciole di pane nero; pici senesi, colombaccio e fave di cacao; terrina di fegatini di anatra, panbrioches e ristretto di Vin Santo*. Tra i dolci è ottima la *cassata casentinese con tisana di finocchio e liquirizia*.

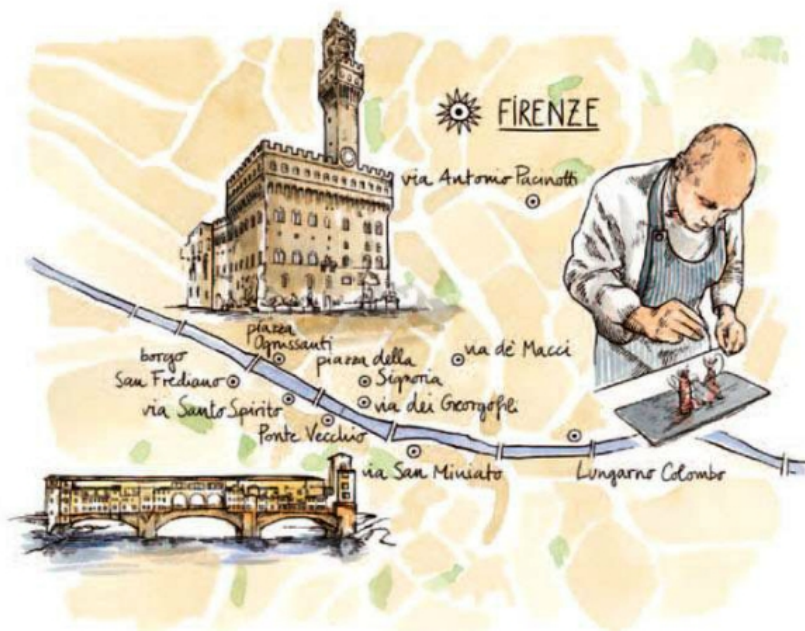
#### Ottima cucina e menu sorprendenti

A poche centinaia di metri, in borgo San Frediano, Io Osteria Personale è un locale di tono moderno, con grandi lavagne su cui i piatti in menu anziché scritti sono









disegnati in uno stile divertente. Aperto a fine 2010 da Matteo Fantini, propone una carta in cui sono banditi i primi piatti e le proposte si dividono tra portate di pesce, carne e verdure, opera del giovane chef Nicolò Barretti. Delicato lo *spiedino di rana pescatrice con broccoli, burrata e pancetta croccante*; ottime le *animelle con carciofi, maggiorana e aceto balsamico invecchiato di Modena*. Tra i dolci è da provare il *soufflé al cioccolato e olio extravergine con gelato alla zucca e confettura di arance amare*. Una ragionata carta dei vini che dà spazio ai piccoli produttori, una selezione di caffè, tè, tisane e distillati e l'elenco dei fornitori delle materie prime alla fine del menu completano l'offerta di questo indirizzo.

Sempre Oltrarno, ma nel quartiere di San Miniato, c'è Zeb, acronimo per Zuppa e Bollito, che una volta era una gastronomia di quartiere, trasformata cinque anni fa in un posticino dove, intorno al bancone, si assaggiano zuppe, pasta ripiena, carni bollite o arrosto, torte e sfornati. Sono opera di Alberto Navari, in cucina insieme alla mamma Giuseppina Culella. Da provare il *cappellaccio pecorino e pera con ricotta*; i *ravioli ripieni di arancia e ricotta con finocchi e mela*; il tipico *lampredotto* e, come dessert, la *torta Zeb*, di pasta frolla, pinoli, uvetta, Vinsanto, ricotta e crema. Possibilità anche di take away.

#### Lontano dal centro città o vicinissimo

Seguendo il corso dell'Arno oltre il centro, in direzione est, si trova invece il Targa Bistrot, immerso nel verde e affacciato sul fiume. Ambientato in una veranda in legno con grandi vetrate, prende nome dal suo proprietario e chef, Gabriele Tarchiani, appassionatissimo di vini come dimostra la monumentale carta con centinaia di referenze, con una spiccata predilezione per i francesi. Il menu si divide tra classici toscani, come la *ribollita* o la *bistecca alla fiorentina*, e proposte creative quali il *coscio di coniglio disossato con cipolla caramellata, riduzione di vino rosso e cavolfiore alla curcuma* o un *baccalà e verdure di stagione in tempura*, che da solo vale la cena.

Infine, lontano dal caos del centro e dalle rotte turistiche, c'è La Bottega del Buon Caffè: nata come bar torrefazione con qualche piatto veloce e gestita da Vincenzo

ed Eleonora, è stata trasformata dal figlio, lo chef trentacinquenne Francesco Gasbarro, in un locale molto curato, con una trentina di coperti e un look vagamente provenzale. La carta dei vini e il menu raccontano di scelte attente verso i piccoli produttori e gli ingredienti di stagione. Qui sono da non perdere i primi a base di pasta ripiena, senza dubbio i migliori della città. Pane, focaccia e grissini sono fatti in casa, come le confetture e le verdure sott'olio, i biscotti e la pappa al pomodoro: tutte cose che si possono anche acquistare. Da assaggiare: *tortelli di piccione, burro e timo*; *taglierini cacio, pepe e liquirizia*; *quaglia disossata e farcita alle olive taggiasche con carciofi*; *mattonella croccante di maialino, cime di rapa e finocchi*.

#### INDIRIZZI UTILI

##### DOVE MANGIARE

**Acqua Otto**  
Lungarno A. M. Luisa  
de Medici 8, tel. 055211093,  
[www.canottieri Firenze.it](http://www.canottieri Firenze.it)

**Gucci Caffè**  
piazza della Signoria 10,  
tel. 05575923827,  
[www.gucci.com/it](http://www.gucci.com/it)

**Ora d'Aria**  
via dei Georgofili 11,  
tel. 0552001699,  
[www.oradariaistorante.com](http://www.oradariaistorante.com)

**Se-sto on Arno**  
piazza Ognissanti 3,  
tel. 05527152783,  
[www.sestonarno.com](http://www.sestonarno.com)

**Il Teatro del Sale**  
via de' Macci 111,  
tel. 0552001492,  
[www.edizioniteatrodelsale.it](http://www.edizioniteatrodelsale.it)

**Il Santo Bevitore**  
via Santo Spirito 66,  
tel. 055211264,  
[www.ilsantobevitore.com](http://www.ilsantobevitore.com)

##### Lo Osteria Personale

borgo San Frediano 167,  
tel. 0559331341,  
[www.io-osteriapersonale.it](http://www.io-osteriapersonale.it)  
**Zeb**, via San Miniato 2r,  
tel. 0552342864,  
[www.zebgastronomia.com](http://www.zebgastronomia.com)

**Targa Bistrot**  
Lungarno Colombo 7,  
tel. 055677377,  
[www.targabistrot.net](http://www.targabistrot.net)

**La Bottega del Buon Caffè**  
via Pacinotti 40,  
tel. 0555535677,  
[www.labottega-delbuoncaffè.com](http://www.labottega-delbuoncaffè.com)

##### DOVE DORMIRE

**Hotel Rosso 23**  
p.za S. M. Novella 23,  
tel. 05527184555,  
[www.hotelrosso23.com](http://www.hotelrosso23.com)  
**La Locandiera B&B**  
via della Scala 48,  
tel. 0550935392,  
[www.la-locandiera.com](http://www.la-locandiera.com)

#### A destra in senso orario

Moscardini in umido  
su purè di patate all'olio  
del Targa Bistrot.  
La vista spettacolare  
offerta dal Se-sto  
on Arno.  
Pappardella ripiena  
di coniglio affumicato  
con crema di broccoli  
dell'Ora d'Aria.  
La lavagna di  
lo Osteria Personale  
su cui viene disegnato  
il menu.

#### TRE POSTI PER GOURMET

##### Gelateria Carapina

La migliore gelateria  
di Firenze, con i gusti  
che cambiano in base  
alle stagioni.  
Da provare i gelati  
al cappuccino e al  
pinolo e il cioccolato  
al Ginger.  
Via Lambertesca 18,  
tel. 055291128.

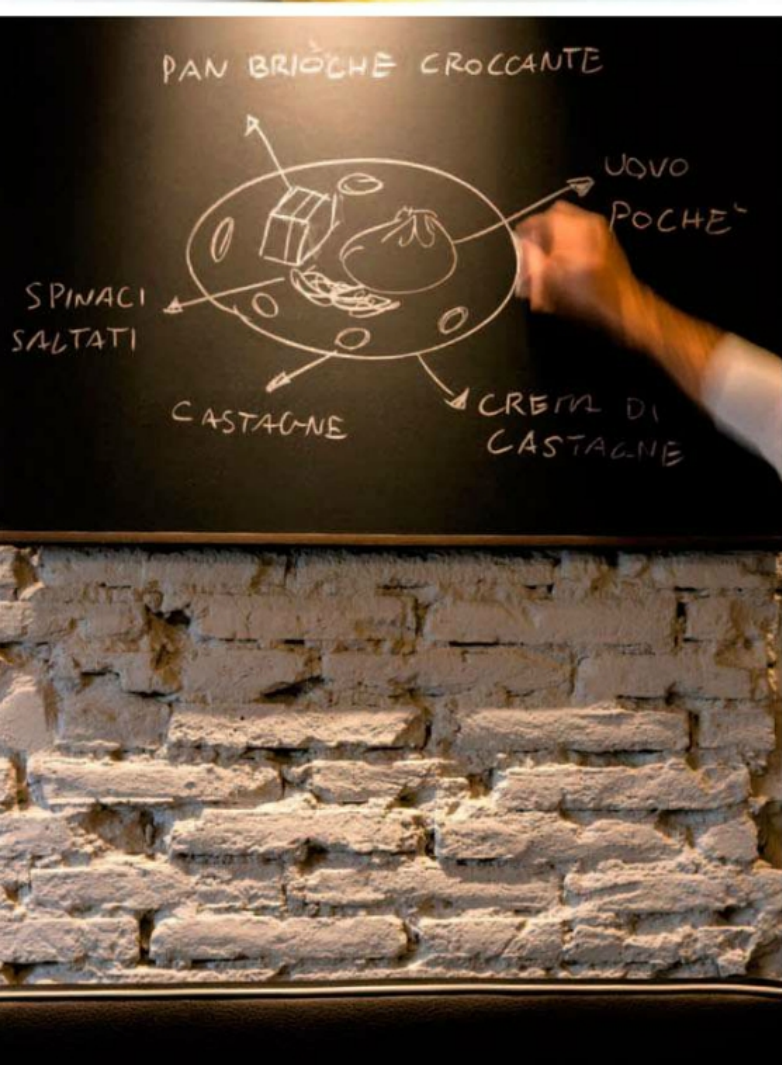
##### Ino

Bottega di alimentari  
e vini celebre per  
i panini d'autore fatti  
con materie prime  
eccellenti.  
Via dei Georgofili 3,  
tel. 055219208,  
[www.inofirenze.com](http://www.inofirenze.com)

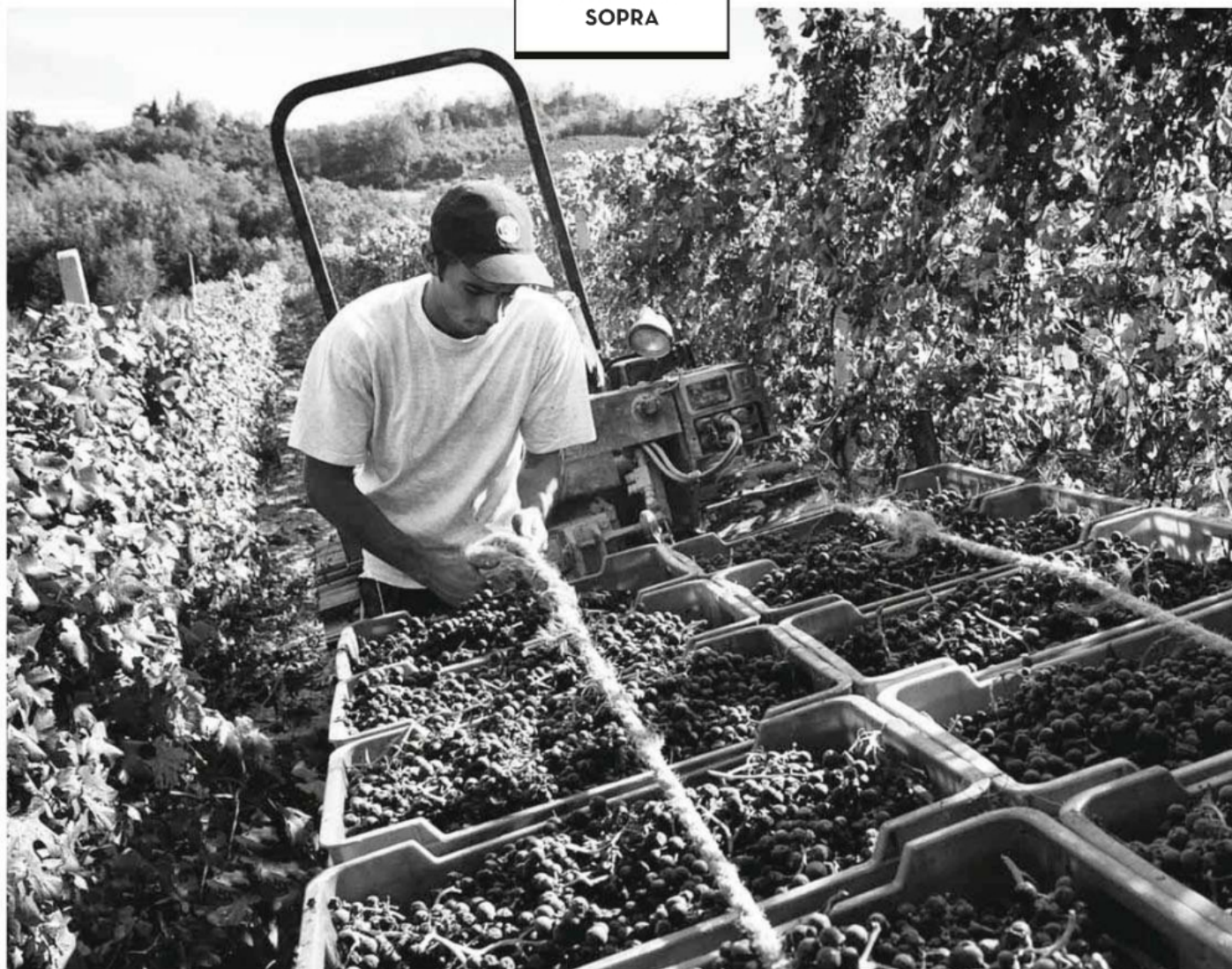
##### Olio & Convivium

La gastronomia dove  
acquistare i migliori  
prodotti toscani,  
con la possibilità di  
pause pranzo o cene  
a base di primi piatti  
fatti in casa, prodotti  
di stagione e secondi  
di cacciagione.  
Via Santo Spirito 4,  
tel. 0552658198,  
[www.convivium-firenze.it](http://www.convivium-firenze.it)









# Il rosso profondo di Dogliani

*Il Dolcetto delle Langhe più “scapigliate” esprime un carattere forte e robusto e un duplice talento. Siamo andati a scoprirlo in alcune delle cantine dove ci si batte per valorizzare questo tesoro di rustica nobiltà.*

TESTO **STEFANO TESI**

Ma lo sanno proprio tutti che il Dogliani docg è un Dolcetto (uno dei ben tredici che nascono in Piemonte)? E una volta che si è scoperto, che cosa fa venire in mente un vino con questo nome? Più di uno forse si aspetterebbe sorsi soavi e dolci. Chi però non conosce il rosso robusto e antico delle Langhe più meridionali, ricavato dal 100% di uve dolcetto, potrebbe rimanere deluso...

Per conoscerlo meglio siamo partiti all'assaggio: il Dolcetto di Dogliani, contraddicendo il suo nome, è denso e scuro, profondo, con quell'inconfondibile alone violaceo e il gusto ammandorlato con un tocco amarognolo. E ha due anime: quella rurale del vino quotidiano, sapido e fruttato, da bere giovane con i piatti della campagna, e quella moderna, più severa, di ispirazione vagamente “barolista”, che punta sull'invecchiamento per portarsi sui mercati di alta fascia. Con il rischio però di restare sempre un po' in ombra rispetto agli altri grandi piemontesi. Si tratta di una battaglia che i vignaioli da qualche anno stanno



**A destra**

Il blasone della cantina di Anna Maria Abbona sulle casse e sui tappi.

**A sinistra**

Un momento della vendemmia tra le vigne di uno dei soci della Cantina Clavesana.



portando avanti, e che sarebbe un peccato perdere, perché il Dogliani ha personalità da vendere, come vino e come territorio.

Un migliaio di ettari di vigneti sparsi in media e alta collina a ridosso delle Alpi Marittime, divisi in undici comuni compresi tra Roddino e Mondovì, Carrù e Murazzano, e in mezzo la cittadina di Dogliani. Lontani dalla Langa pettinata di pochi chilometri più a nord, in un paesaggio tutto rurale, verace, a volte perfino spigoloso, fatto di piccole cascine, allevamenti, nocciuleti, siamo andati alla scoperta di chi fa il vino: un'ottantina di piccole e medie cantine private e Clavesana, la cooperativa che, pur detenendo il 40% della produzione di Dogliani, mantiene un rapporto diretto con i vignaioli e produce anche in forma di cru il vino di alcuni soci.

A sostegno delle aziende, fin dal 1984 è attiva a Dogliani la Bottega del vino. Fondata da una cinquantina di vignaioli, si dedica alla promozione e alla valorizzazione del Dolcetto. L'impresa si è fatta più complessa dal 2011: il cambio di denominazione del 2011 da Dolcetto di Dogliani docg a semplice Dogliani docg ha imposto una comunicazione più approfondita, nella consapevolezza che ci vorranno alcuni anni prima di far passare il "messaggio del Dogliani", come ammette il neopresidente della Bottega, Anna Maria Abbona.

Il suo Dogliani docg "Maioli" 2010, proveniente dalla più vecchia vigna aziendale, è il primo che assaggiamo: affinato in acciaio, di grande struttura e tipicità, al naso sprigiona pian piano note di frutto maturo, in bocca è corposo e concentrato, piuttosto alcolico, di pronta beva. Nasce invece per essere più lungo l'ampio Dogliani docg "San Bernardo" 2010, affinato per due anni in botti di rovere, ottimo con formaggi e arrostiti.

Cascina Corte, una piccola e coraggiosa azienda biologica in Borgata Valdiberti, firma il Dogliani docg "Pirochetta Vecchie Vigne" 2009: frutto di una vigna di sessant'anni, è affinato per 18 mesi in acciaio e per 2 in bottiglia, e non è filtrato. Ha un colore rubino scurissimo dai riflessi bluastri, ed è vinoso e profondo, con netti profumi di frutti rossi maturi. In bocca, i tannini e una corposità marcata fanno presagire le doti per un lungo invecchiamento e per abbinamenti robusti.

Tappa importante nei Poderi Einaudi, dove la storia d'Italia e quella del vino piemontese si intrecciano. Si narra che nemmeno quando era presidente della repubblica il "professor" Luigi abbia mai mancato una vendemmia nei suoi vigneti. In uno di questi, il Tecc, si produce oggi l'omonimo Dogliani Superiore. Quello del 2010 ha una tinta quasi nera con il consueto riflesso violaceo, mentre al naso è inizialmente chiuso, quasi ostico, per poi lasciare il passo a un bel frutto maturo e a una progressiva morbidezza. In bocca è intenso, quasi ingombrante, potente e succoso. Insomma, un Dolcetto da conservare a lungo in cantina. O da stappare per berlo con pietanze robuste.

La nostra esplorazione si conclude con la storica azienda Boschis e il suo Dogliani "eroico", il "Sori San Martino" 2010, frutto di vigneti con pendenze tra il 25 e il 40%, dove si lavora solo a mano. Di un bellissimo colore rubino, emana fragranze di grande finezza e godibilità, che si ritrovano anche nell'equilibrio e nella scorrevolezza in bocca. È un vino da tutto pasto, ma nello stesso tempo complesso e ampio, ricco di sorprese.

Cinque degustazioni sono bastate per avere un ritratto del Dogliani docg, e per metterci la voglia di continuare il cammino e gli assaggi tra queste colline di defilato incanto.

## ASSAGGI E ACQUISTI IN CANTINA

**Anna Maria Abbona**  
Fraz. Moncucco 21,  
Farigliano (CN),  
tel./fax 0173797228,  
[www.annamariaabbona.it](http://www.annamariaabbona.it)  
Degustazioni  
e vendita diretta  
su appuntamento.

**Cascina Corte**  
Borgata Valdiberti 33,  
Dogliani (CN),  
tel./fax 0173743539,  
3355994166,  
[www.cascinacorte.it](http://www.cascinacorte.it)  
Degustazioni  
e vendita diretta  
su appuntamento.  
La cascina ospita  
anche un B&B  
con quattro camere.

**Poderi Luigi Einaudi**  
Borgata Gomba 31,  
Cascina Tecc,  
Dogliani (CN),  
tel. 017370414,  
[www.poderieinaudi.com](http://www.poderieinaudi.com)  
Visite guidate  
e degustazioni  
su prenotazione.  
Presso il Podere Tecc  
si trova anche il Relais  
Einaudi, ricavato  
da un'antica casa  
della famiglia.

**Azienda Agricola Boschis**  
Frazione Pianezzo 57,  
Dogliani (CN),  
tel. 017370191,  
[www.boschisfrancesco.it](http://www.boschisfrancesco.it)  
Degustazioni  
e vendita diretta  
su appuntamento.

**Cantina Clavesana**  
Fraz. Madonna  
della Neve 19,  
Clavesana (CN),  
tel. 0173790451,  
[www.inclavesana.it](http://www.inclavesana.it)  
Degustazioni gratuite  
e vendita diretta tutti  
i giorni, festivi compresi.

**Bottega del vino di Dogliani**  
Piazza S. Paolo 9,  
Dogliani (CN),  
tel. 0173742260,  
[www.ildogliani.it](http://www.ildogliani.it)  
Vendita diretta e  
degustazioni gratuite.  
Settembre e ottobre  
aperto tutti i giorni.  
Chiuso in gennaio  
e febbraio.





**GIUSEPPE VACCARINI**  
Nominato miglior sommelier  
del mondo nel 1978, è presidente  
dell'Associazione della  
sommellerie professionale  
italiana.

## Vino e cibo: l'abbinamento perfetto

Abbiamo cucinato i migliori manicaretti e scelto i vini più ricercati. Per renderci indimenticabili non ci resta che sposarli in modo che si esaltino a vicenda. Per realizzare l'abbinamento "perfetto" dobbiamo partire da una chiara valutazione delle sensazioni percepite nelle pietanze: sono dolci, salate, succose, speziati, grasse? Sono complesse, delicate, persistenti? Se le caratteristiche del piatto propendono per la *contrapposizione* (sempre molto interessante), dobbiamo trovare un vino con qualità che sappiano contrastare, bilanciandole, quelle del cibo. Se invece vogliamo la *concordanza*, sceglieremo vini che siano uno specchio delle caratteristiche dei piatti.

**Contrapposizione** Con un cibo succulento, cioè ricco di salse e succhi e anche untuoso in bocca, ci vorrà un vino rosso tannico e alcolico, capace cioè di "pulire" la bocca dall'untuosità con i suoi tannini e di "asciugare" i succhi con la sua gradazione alcolica. Un cibo molto grasso e dalla tendenza dolce, come certi salumi, si abbinerà preferibilmente con un vino che sappia contrastare queste caratteristiche, quindi giovane, ricco di acidità, eventualmente effervescente e sapido, bianco o anche rosso che sia; tra acidità, sapidità e dolcezza si crea così un equilibrio, dove il grasso verrà piacevolmente percepito come

dolce. E ancora, i formaggi erborinati e dal gusto tendente allo speziato, come il roquefort, il gorgonzola e i vari tipi di "bleu", possono stare benissimo, essendo piccanti e anche leggermente amari, con i vini liquorosi, passati o muffati che temperano per contrasto con la loro dolcezza le loro caratteristiche tipiche. Qui possiamo anche notare che la "muffa" del vino richiama quella del formaggio. Non tutto quindi è in contrapposizione: è questa una raffinatezza che rende certi abbinamenti per contrasto ancora più interessanti.

**Concordanza** Cibi di per sé tendenzialmente grassi e dolci, per esempio un pâté o una terrina di fegatini, si abbinano bene a vini passiti o da vendemmia tardiva: la loro dolcezza ampliata dall'alcolicità si sposa a meraviglia con la dolcezza pastosa di queste preparazioni. Per concordanza possiamo ancora abbinare un cibo speziato con un vino egualmente speziato, e naturalmente i dolci con vini dolci, e così via.

Fondamentale infine è tenere conto della *forza dei sapori*. Sarebbe un errore abbinare un piatto delicato con un vino importante e ben strutturato: finiremmo per "ammazzarli" entrambi. Quindi, partendo dalle caratteristiche del cibo e del vino, dovremo anche definirne la scala di intensità.

### Cercare l'equilibrio degli opposti

Assaggiate il cibo e degustate il vino: se le sensazioni che si bilanciano a vicenda (nello stesso colore nel disegno), per esempio grassezza del piatto e acidità del vino, hanno lo stesso "peso", l'abbinamento risulterà perfettamente armonioso e i sapori saranno valorizzati al massimo.



### LE SCELTE DI MAGGIO

## Non più di 10 euro



# 8<sup>1/2</sup>

**Dolcetto d'Alba**  
"Monte Aribaldo"  
2011  
12,5% vol. - € 10

Abbiamo scelto questo Dolcetto per la finezza dei suoi aromi vinosi con note finali di rosa e di peonia, il gusto accattivante, vellutato, e i piacevoli sentori di frutti di bosco che mitigano perfettamente il tipico amarognolo. Prodotto da una delle aziende più rinomate delle Langhe, forte dei classici piemontesi, ma pure di una piccola produzione di Merlot, è eccellente con acciughe sott'olio con pane e burro, bagna caöda, Robiola di Roccaverano. Si serve sui 14-16 °C. Tenute Cisa Asinari dei Marchesi di Grésy, Barbaresco (CN), tel. 0173635221, [www.marchesidiagresy.com](http://www.marchesidiagresy.com)

# 7<sup>1/2</sup>

**Spumante rosé brut**  
"Il Vino dei Poeti"  
11,5% vol. - € 6,50

Da tre generazioni impegnata nel mondo dei distillati e poi anche del vino, la Distilleria Bottega propone con il marchio "Il Vino dei Poeti" una ricca

selezione di etichette, dal Prosecco all'Amarone. Noi abbiamo assaggiato lo Spumante rosé: è luminoso e brillante, fragrante di frutta rossa; secco in bocca con una spiccata freschezza e sapidità, è delicato, ma con personalità; ha una discreta persistenza e un finale sapido con sfumature floreali. A 8-10 °C per aperitivo o con tartare di tonno e frittura di pesce. Distilleria Bottega, Bibano di Godega, Sant'Urbano (TV), tel. 04384067, [www.alexander.it](http://www.alexander.it)

# 7

**Copertino Rosso**  
"Eloquenza" 2008  
13% vol. - € 8,50

Piacevole per uno spuntino con formaggi duri stagionati (oltre che buono per il cinghiale in umido), questo rosso pugliese: profumi di frutti di bosco, note spezzate e balsamiche; gusto secco, fresco di acidità, piuttosto morbido, con tannini dolci. Equilibrato, mediamente persistente, finisce su note fruttate e sapide. Si serve sui 16-18 °C. Azienda Monaci, Copertino (LE), tel. 0832947512, <http://gaarofano.aziendamonaci.com/it>



# LA CUCINA ITALIANA PER BLACKBERRY Z10 È ARRIVATA

Scopri un mondo di ricette,  
costruisci il tuo menù perfetto,  
inserisci gli ingredienti nella lista  
della spesa, usa il timer per  
non sbagliare un tempo di cottura,  
con **La Cucina Italiana per BlackBerry® Z10**  
le tue cene saranno sempre perfette.

## LA CUCINA ITALIANA

Vincitrice SMAU Mob App Award di Roma 2013  
nella categoria Editoria e Community

 **BlackBerry®**



Le immagini dello schermo sono simulate.

© 2013 BlackBerry. Tutti i diritti riservati. BlackBerry® e relativi marchi, nomi e loghi sono di proprietà esclusiva di Research In Motion Limited e sono registrati e/o utilizzati negli Stati Uniti e in altri Paesi.



4 EXTRAVERGINI PER L'INFANZIA

# L'olio che piace ai bambini



Una delle etichette dell'extravergine di Casa Anfosso, disegnate dai bimbi della famiglia, in sei colorate versioni.

Bastano due cucchiaini di olio, mescolati fin dalla prima pappa: le sane abitudini, e l'educazione del gusto, cominciano dallo svezzamento... Per crescere i bambini hanno bisogno dei grassi giusti, e l'extravergine è imbattibile, poiché più vicino per composizione in acidi grassi al latte materno. Meglio ancora se poi si veste in modo divertente, per piacere ai più grandicelli, che impareranno presto ad apprezzarne i sapori delicati e dolci, ma, a sorpresa, pure la nota mandorlata, l'amarognolo e il lieve piccante, soprattutto sul pane. E se i bambini accolgono con curiosità le più variegate espressioni dell'olio, si può ben sperare sulle nuove generazioni di consumatori!

## GIOCHI E ASSAGGI DEDICATI AI PIÙ PICCOLI

A Milano sta partendo nelle scuole primarie il "Gioco dell'olio", una sorta di gioco dell'oca per far intraprendere ai bambini un percorso istruttivo, alla scoperta dell'extravergine dal campo alla tavola. Al "Gioco dell'olio" si partecipa anche in Veneto, a Cavaion Veronese, presso il Museo dell'olio e della memoria contadina (tel. 0457235598). In Puglia, ad Andria, dal 2006 è attivo "Biolkids": ogni anno nell'ambito del Premio

Internazionale Biol una giuria di bambini delle scuole primarie si impegna in degustazioni guidate da assaggiatori professionisti, per valutare e votare gli extravergini più buoni tra quelli in concorso. Infine, a San Pietro in Lama nel Salento leccese, nella nuova sede della Casa dell'Olio, si tengono i corsi di assaggio dedicati ai bambini, riservati per lo più a scolaresche, su prenotazione: [segreteria@casadellolio.it](mailto:segreteria@casadellolio.it)



**LUIGI CARICATO**  
Oleologo e scrittore,  
divulgatore della cultura  
dell'extravergine, dirige  
Olio Officina Food Festival.



**L'olio di Casa Anfosso**  
€ 9,50 (bott. 750 cc)

Con aromi di oliva e di mandorla e una lieve nota amara, piace ai piccoli per la vellutata morbidezza e un delicato gusto di ortaggi. E trasmette allegria e calore con i disegni in etichetta e il suo nome, familiare e rassicurante.  
**Anfosso Alessandro e Alfredo & C.,**  
Chiusavecchia (IM),  
tel. 018352418,  
[www.olioanfosso.it](http://www.olioanfosso.it)



**BimboBio**  
€ 3,90 (bott. 250 cc)

Dal piccolo formato all'etichetta, al delicato aroma di carciofo, tutto è a misura di bimbo in questo extravergine bio pugliese. Nasce nelle vastissime terre olivetate di Andria e si acquista on line, anche in confezione da 6 bottigliette.  
**Troiano, Andria (BT),**  
tel. 0883557258,  
[www.giovanini.troiano.com](http://www.giovanini.troiano.com)



**L'olio delle Winx**  
€ 11-15 (bott. 250 cc)

Profuma di erba di campo, è vellutato e dolce e farà felici le bambine con la lattina dedicata alle magiche Winx. Bio, si trova anche in versione arricchita con vitamine D3, K1 e B6, preziose per favorire l'assorbimento del calcio.  
**Fattoria Petrioli,**  
Monte San Vito (AN),  
tel. 071740386, [f.petrioli@organicfood.it](mailto:f.petrioli@organicfood.it)



**Pantaleo Young**  
€ 3 (bott. 250 cc)

Olio bio, gentile già nella confezione ecocompatibile con tappo "drop stop", che si apre senza fatica e senza farsi male. Di sapore dolce e delicato, lascia una sensazione morbida. E l'etichetta da colorare diventerà i bambini!  
**Pantaleo, Fasano di Puglia (BR),**  
tel. 0804425588,  
[www.pantaleo.it](http://www.pantaleo.it)



# Non farti mancare nulla in cucina



## Gli Speciali de La Cucina Italiana: uno strumento indispensabile.

Una serie di volumi monografici con tantissime informazioni e ricette, presentati con la consueta chiarezza di argomenti e illustrazioni. Riceverli è facile inviando una e-mail ad [arretrati.quadratum@sofiasrl.com](mailto:arretrati.quadratum@sofiasrl.com) ed effettuando il pagamento tramite bollettino postale\* o carta di credito\*\*.

Il prezzo di ciascun arretrato è di € 13,50 (spese di spedizione incluse).

Per informazioni telefonare allo 02 84402232 dalle 9.00 alle 14.00.

## COLLEZIONALI TUTTI!

- 135 ricette facili per l'estate
- Cioccolato
- Pasta
- Cucina vegetariana
- Formaggi
- Pane
- Pomodoro che passione!
- Minestre e zuppe
- Preparare oggi per domani
- Solo un'ora il pranzo è servito
- Manzo & Vitello
- Patate
- Pesci
- Carni bianche



\* Bollettino postale con pagamento su c/c 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl  
Indicando nella causale il titolo dello Speciale.

Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia della ricevuta via fax  
al n 02 84402207 o via email all'indirizzo [arretrati.quadratum@sofiasrl.com](mailto:arretrati.quadratum@sofiasrl.com)  
unitamente a un recapito telefonico.

\*\* Per pagare con carta di credito collegarsi al sito [www.sofiasrl.com](http://www.sofiasrl.com)



# Non rompere le scatolette!

*Grandissima invenzione di packaging, sono sicure, salvatempo, riciclabili e capaci di riservare persino ottimi bocconi da chef. Anche se non sempre è stato così.*

TESTO **MANUELA SORESSI**



Un gesto abituale come aprire una lattina di pomodori pelati o di carne in scatola solo poco più di 200 anni fa sarebbe stato impensabile. E i primi a farlo non sono stati cuochi o vivandieri ma soldati, per cui gli alimenti in scatola hanno rappresentato una risorsa di cibo sicura e comoda.

Il cibo in scatola è nato infatti per nutrire i poderosi eserciti ottocenteschi. Nel 1810 Nicolas Appert realizzò per conto di Napoleone il primo contenitore ermetico, mentre a Londra Peter Durand brevettò il primo imballaggio metallico, messo in produzione un paio di anni più tardi: dalla loro sintesi sono nate le scatolette per alimenti.

## Verdi e rossi i primi esempi italiani

In Italia i piselli di Francesco Cirio furono il primo esempio di cibo in lattina prodotto su larga scala. Ben prima dei pomodori pelati, che divennero poi il cavallo di battaglia dell'azienda e uno dei veicoli con i quali si diffuse il cibo made in Italy nel mondo, come si scopre visitando a Collecchio (Parma) il curioso Museo del Pomodoro dedicato alle conserve rosse. Ancora oggi i pomodori pelati sono il barattolo italiano per eccellenza.

“Non è solo una questione di tradizione e di comodità ma anche di qualità. Protetto dalla luce, il pomodoro non imbrunisce e quindi non richiede l'aggiunta di coloranti che lo rendano più accattivante”, spiega Angela Montanari della Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari.

## Benedette anche dai gourmet

Dalla razione K delle truppe americane durante la seconda guerra mondiale alle conserve di pesce firmate dallo chef stellato Moreno Cedroni: decisamente ne hanno fatta di strada le gloriose lattine, considerate la più grande innovazione di packaging degli ultimi due secoli.

Gli alimenti che contengono non sono più quelli emergenziali e un po' punitivi di una volta e nemmeno i prodotti-simbolo dell'industria di massa come la zuppa Campbell's dei barattoli icona dell'arte pop, dipinti da Andy Warhol negli anni '50. Oggi i canned food sono gustosi e appetibili, coinvolgono piccoli produttori di qualità, ispirano gli chef





**A fianco**  
Polpo e patate,  
una delle squisite  
ricette chiuse in scatola  
da Moreno Cedroni.

**A sinistra**  
Una pubblicità d'altri  
tempi del Museo  
del Pomodoro di  
Collechio.

e i gourmet esigenti ma con poco tempo da dedicare ai fornelli, come spiega Antonio Mungai, giornalista autore di ricette fatte con cibi in scatola, raccolte nel suo libro *Benedette Scatolette*.

#### Igieniche, infrangibili, riciclabili

La riscossa delle lattine è un fenomeno recente che nasce da diversi fattori: l'attenzione per i cibi sicuri e garantiti, per gli imballaggi ecocompatibili e riciclabili, per gli alimenti facili da cucinare, pronti da consumare e a spreco zero.

“Gli imballaggi metallici hanno tutti questi requisiti: sicuri, igienici e infrangibili, sono i packaging che proteggono maggiormente e più a lungo i cibi dalla luce, dall'aria e da tutte le altre fonti di contaminazioni esterne”, conferma Angela Montanari.

Obiettivamente, se le scatolette sanno restare al passo con i tempi lo devono anche a qualche lifting. Con gli anni sono infatti diventate più sottili e leggere e spesso anche più comode, perché impilabili o dotate di apertura facilitata.

Altro record: sono gli imballaggi più riciclati (recuperiamo il 75,9% dell'acciaio e il 57,4% dell'alluminio, i due soli metalli ammessi a contatto con gli alimenti) e quelli riciclabili al 100%. Per esempio, con 37 lattine in alluminio si riesce a produrre una caffettiera e con 800 un'intera bicicletta. Per sottolineare queste caratteristiche l'Anfima (l'Associazione nazionale fra i fabbricanti di imballaggi metallici e affini) ha creato il marchio Metallico: metallo 100% riciclabile.

#### Il miglior packaging per conserve

Proprio la capacità degli imballaggi metallici di preservare in modo ottimale la qualità degli alimenti ha spinto molti produttori (da Illy a Lavazza, da Pastiglie Leone a Rizzoli Emanuelli, da Callipo a Urbani Tartufi) a puntare sui packaging in alluminio o acciaio,

spesso rivisitato in chiave design, come ha fatto Ikea con le conserve ittiche in vendita nella sua bottega svedese.

In barattolo si possono comprare anche conserve particolari, davvero speciali e spesso di lunga tradizione. Come l'anguilla marinata di Comacchio, la cui lavorazione si può seguire in diretta nella Manifattura dei Marinati, un'antica fabbrica dedicata a questa produzione tradizionale del delta del Po. O come gli antichi pomodori di Napoli (a partire dal glorioso San Marzano dop), di cui Slow Food ha riavviato la produzione inserendoli tra i suoi Presidi del Gusto e che oggi Danicoop inscatola e invia in tutto il mondo.

#### C'è chi cucina solo con loro

Un altro prodotto unico venduto in barattolo è il riso Acquerello: invecchiato almeno un anno, raffinato lentamente, reintegrato con la sua gemma e infine confezionato sottovuoto in una lattina esclusiva.

Riso, legumi, ortaggi, tonno, carne, frutta e zuppe pronte: oggi la scelta di alimenti in scatola è diventata così ampia al punto che si potrebbe cucinare un intero menu usando solo le scatolette. È la sfida che si è proposto lo chef Marco Squizzato nel suo libro *Un rompiscatole in cucina*, dove insegna a trasformare i canned food in piatti da gourmet.

Un'idea che ha precedenti illustri: Gianfranco Vissani ha inventato il primo corso di Cucina in scatola mentre in Spagna è da anni un best seller il libro *Cucina per impostori*, scritto dal noto blogger Falsarius Chef che spiega come spacciarsi per un gran cuoco usando solo scatolette.

Altri suggerimenti utili si trovano online, sul sito [mondodilatta.org](http://mondodilatta.org) o nella pagina Facebook di Squizzato. E c'è anche chi è passato dalla teoria alla pratica: è il patron del ristorante Can the Can di Lisbona, l'unico al mondo che orgogliosamente dichiara di cucinare solo con prodotti in lattina.

LETTO E MANGIATO

## Le conserve di Apollonia

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Nelle immortali Favole al telefono Gianni Rodari con l'eleganza e la leggerezza che lo hanno reso un classico della nostra letteratura ci presenta la sublime Apollonia, regina delle marmellate.



“A Sant'Antonio, sul Lago Maggiore, viveva una donnina tanto brava a fare la marmellata, così brava che i suoi servigi erano richiesti in Valcuvia, in Valtravaglia, in Val Dumentina e in Val Poverina. (...)

– Apollonia!

– Che c'è?

– Me la fareste una marmellata di mirtilli?

– Eccomi.

– Mi aiutereste a fare una buona marmellata di prugne?

– Subito.

(...) Una volta capitò da lei una donnetta di Arcumeggia, così povera che per fare la marmellata non aveva neanche un cartoccio di ghiande di pesca, e allora, strada facendo, si era riempito il grembiule di ricci di castagne.

– Apollonia, me la fareste la marmellata?

– Coi ricci?

– Non ho trovato altro...

– Pazienza, proverò.

E l'Apollonia tanto fece che dai ricci delle castagne cavò la meraviglia delle marmellate.

Un'altra volta quella donnina di Arcumeggia non trovò nemmeno i ricci delle castagne, perché le foglie secche, cadendo, li avevano ricoperti; perciò arrivò con un grembiule pieno di ortiche.

– Apollonia, me la fate la marmellata?

– Con le ortiche?

– Non ho trovato altro...

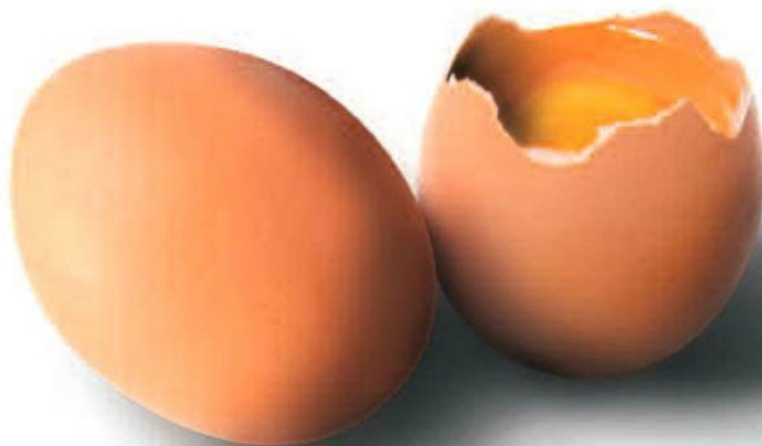
– Pazienza, si vedrà.

E l'Apollonia prese le ortiche, le inzuccherò, le fece bollire come sapeva lei e ne ottenne una marmellata da leccarsi le dita.

Perché l'Apollonia, quella donnina, aveva le mani d'oro e d'argento, e avrebbe fatto la marmellata anche con i sassi”.

(Gianni Rodari, *L'Apollonia della marmellata*, in *Favole al telefono*, Edizioni EL s.r.l., Trieste)





## Custodisci i tuoi segreti.



Un anno insieme  
a La Cucina Italiana è un anno  
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite  
e proteggile con l'elegante, esclusiva  
custodia. Ordinarla è facile: basta versare  
**14,90 euro** cadauna (IVA e spese di spedizione  
incluse) sul conto corrente postale  
n° 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl.

Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia  
della ricevuta via fax al n 02 84402207

o via email all'indirizzo  
[arretrati.quadratum@sofiasrl.com](mailto:arretrati.quadratum@sofiasrl.com)  
unitamente a un recapito telefonico.

Per pagare con carta di credito collegarsi  
al sito [www.sofiasrl.com](http://www.sofiasrl.com)



# In dispensa

*Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione.*

## Goloso e in più bio!

Pioniere del biologico in Italia, il salumificio Pedrazzoli nel 1996 inaugura la linea PrimaVera bio. Oggi sono oltre 40 i prodotti pensati anche per chi ha intolleranze a farine, latte e glutine. Come il salamino con aglio di grana media e sapore dolce.



## Uno snack per in-granare

Le Sgranatelle sono cialde a base di Grana Padano dop, cotte al forno, in due versioni: gusto delicato con il 40% di grana e gusto deciso con il 60%. In confezioni da 8 snack divisi in 2 vaschette.



## Dolcezza anche per il salato

Solo frutta in pezzi con pochissimo zucchero per le Confetture Extra 65% di Vis. 16 gusti classici a cui si aggiunge il nuovo Sambuco, perfetta per colazione o merenda e per accompagnare piatti salati di carne o di formaggio. In barattoli da 400 g.



## Gusto spaziale

Casa Modena presenta la nuova linea di pasta fresca ripiena pensata per i bambini e per tutta la famiglia: i Ripienotti a forma di disco volante, con ripieno doppio, prosciutto cotto e mozzarella, pollo e patate, ricotta e spinaci o verdure miste. Pronti in 2', in confezioni da 250 g.



## Frutta, fiori e... legumi

Per una pausa diversa dal solito, Sojade propone la preparazione a base di soia biologica senza ogm, al gusto di pesca e fiori di sambuco, fatta con acqua di sorgente prelevata a più di 100 metri sotto terra. In vasetti da 400 g.



## Arcobaleno di sapori

Fin dal 1973 Le Conserve della Nonna produce una gamma di creme di verdura e pâté così variegata da sembrare una tavolozza di colori: peperoni, zucchine, carciofi, olive... Le materie prime sono raccolte nelle zone limitrofe e lavorate entro 24 ore: una garanzia di freschezza e di "coscienza ecologica".

## Dolce novità

Come risolvere una cena brillantemente con un dessert che sembra appena fatto? Le Crepes dolci Nonna Rina alla crema di nocciolo si possono cucinare in padella, nel forno tradizionale e in quello a microonde per pochi minuti. Nella confezione da 5 crepes c'è anche lo zucchero a velo per completarle.





## SILIKOMART ARREDA CON LEGGEREZZA

Be Ware Light Concept® è la nuova linea di illuminazione e complementi d'arredo di Silikomart, azienda italiana leader nella produzione di stampi in silicone. Ideata con un nuovo modo di pensare "leggero", è declinata in 7 modelli di lampade e in 5 modelli di contenitori ispirati alle ultime tendenze dell'home decoration, perfetti come svuota tasche, porta frutta o porta pane. Realizzati in silicone liquido platinico, che all'apparenza ricorda la ceramica ma al tatto è morbido e flessibile, i prodotti Be Ware Light Concept® sono lavabili in lavastoviglie, igienici, infrangibili e resistenti al calore.

[www.bewarelightconcept.com](http://www.bewarelightconcept.com)



### SEMPRE FRESCI NEL BICCHIERE SNIPS

Quante sono le persone che per il pranzo a scuola o in ufficio portano da casa una confezione di yogurt, una porzione di macedonia, un budino o un frutto? Con l'arrivo del caldo conservare questi delicati alimenti durante il trasferimento e nell'attesa del pasto può diventare un problema.

Per risolverlo Snips ha creato Yogurt Ice Box, un originale e pratico contenitore a bicchiere dotato di scomparto con panetto refrigerante. Un secondo coperchio ermetico lo rende ideale per evitare fuoriuscite di alimenti soprattutto liquidi. Prezzo consigliato 5,90 euro.

[www.snips.it](http://www.snips.it)



## ZAFFERANO TOCCASANA

Lo sapevate che nei paesi orientali si usa regalare lo zafferano per augurare una vita lunga, prospera e felice? D'altronde lo zafferano (le confezioni di quello 3 Cuochi da 4 e 6 bustine costano 4,96 e 7,48 euro) è un vero toccasana naturale, come dimostrano anche autorevoli ricerche scientifiche. Con un pizzico di zafferano si possono combattere, per esempio, malanni di stagione, piccoli dolori oppure alcuni semplici disturbi dei bambini.

Trovate tante ricette per cucinarlo su [www.3cuochi.it](http://www.3cuochi.it)



## ECOMANICO DI MONETA

Eris è la nuova pentola a induzione di Moneta con manico in bachelite soft touch dotato di sistema Energysaver, che avvisa quando la pentola ha raggiunto la giusta temperatura ed è il momento di abbassare la fiamma. Da 38,50 a 76 euro.

[www.moneta.it](http://www.moneta.it)



### DOLCE A ZERO CALORIE



Eridania presenta Truvia®, il primo dolcificante senza calorie. A base di estratto di foglie di stevia, pianta utilizzata da secoli dagli indiani dell'America del Sud per addolcire le loro bevande, Truvia è oggi una novità assoluta in Italia. Il suo potere dolcificante è superiore a quello dello zucchero e oltre a non avere potere calorico, non altera la glicemia e non favorisce la carie. È disponibile in supermercati e ipermercati in confezione da 270 grammi a 7,79 euro.

[www.truvia.it](http://www.truvia.it)





## CUCINA IN VALCUCINE

La Cucina Italiana organizza una serie di corsi tematici presso lo showroom milanese di Valcucine (corso Garibaldi 99). Gli appuntamenti, da maggio a luglio, sono per il mercoledì sera, dalle 20 alle 22: due ore di lezione dedicate a 10 temi, dai primi al cioccolato, passando per il vegetariano, l'estivo e gli USA... Le serate saranno condotte dagli chef della nostra Scuola che proporranno ricette nuove, creative e gustose, che poi si degustano insieme. Per partecipare (massimo 12 persone a sera), contattate la Segreteria della Scuola (tel. 0270642242, [scuola@lacucinaitaliana.it](mailto:scuola@lacucinaitaliana.it)). Altre info: [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it) [www.valcucine.it](http://www.valcucine.it)

## EVENTI

# La Cucina Italiana per l'Emilia



"C'è un ricordo, tra i tanti, davvero indimenticabile: gli ospiti erano arrivati, era il momento di cominciare il servizio: gli chef hanno iniziato a cucinare insieme, con un ritmo e una coordinazione incredibili... Come se avessero sempre lavorato in team, a quei piatti. Un balletto perfetto, concentrazione massima, adrenalina a mille". Così il nostro direttore Anna racconta la cena che La Cucina Italiana ha voluto organizzare a Milano il 20 marzo, per l'Associazione VolontariAMO, operativa in Emilia per la ricostruzione dopo il terremoto. Gli chef Cracco, Oldani, Pisani e Negrini, Zago hanno preparato un piatto ciascuno, per un menu d'autore, buonissimo in tanti sensi! La cena è la replica italiana di quella che si è svolta a New York per la stessa causa: altre notizie e foto reportage della serata sul nostro sito [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it) e sulla nostra pagina Facebook [www.facebook.com/LaCucinaitaliana](http://www.facebook.com/LaCucinaitaliana) (t.f.)

## VACANZE DA GOURMET

## La fame vien... viaggiando



La Cucina Italiana leva le ancore! E salpa sulla "New Legend of the Seas", il prossimo 8 giugno. Mentre si naviga con la nave tutta rinnovata di Royal Caribbean, i nostri chef Clelia Carrara, Emanuele Frigerio e Giovanni Maggi, con la nostra massaia moderna Samanta Cornaviera, appassionata di archeologia culinaria, proporranno ai passeggeri divertenti corsi su happy hour, panini, style e tanto altro. Per info: [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it) (n.c.)



### RAVIOLI: FANTASIA NEL RIPIENO

Abbiamo chiesto ai nostri amici di Facebook e Twitter quale ripieno preferiscono in ravioli, tortellini, cappelletti & co... La fantasia non ha limiti! Qui le risposte più originali:

**Silvana** Stracotto e formaggio parmigiano o padano. Una meraviglia!

**Adriana** Porcini e gorgonzola!

**Gal** Carne d'oca ed erbe

**Elena** Ricotta e mandorle

**Simona** Bresaola e patate, conditi con rucola saltata

**Ilaria** Io la pasta ripiena la adoro in tutti i modi...

@CianPapille Cinghiale della Valsesia con tracce di carne di cavallo...

@Maurizio Sarago e ricotta con sugo di carciofi.



# La Cucina Italiana

## Direttore responsabile

Anna Prandoni - [direttorelci@lacucinaitaliana.it](mailto:direttorelci@lacucinaitaliana.it)

## Ufficio centrale

Emma Costa (capeservizio attualità) - [ecosta@lacucinaitaliana.it](mailto:ecosta@lacucinaitaliana.it)

Maria Vittoria Dalla Cia (capeservizio gastronomia)

[vdallacia@lacucinaitaliana.it](mailto:vdallacia@lacucinaitaliana.it)

## Redazione

Laura Forti - [lauraforti@lacucinaitaliana.it](mailto:lauraforti@lacucinaitaliana.it)

Angela Odone - [aodone@lacucinaitaliana.it](mailto:aodone@lacucinaitaliana.it)

## Ufficio grafico

Rita Orlandi (responsabile) - [rorlandi@lacucinaitaliana.it](mailto:rorlandi@lacucinaitaliana.it)

Sara Di Molfetta - [sdimolfetta@lacucinaitaliana.it](mailto:sdimolfetta@lacucinaitaliana.it)

## Photo Editor

Elena Villa - [evilla@lacucinaitaliana.it](mailto:evilla@lacucinaitaliana.it)

## Cucina sperimentale

Joëlle Néderlants - [jnederlants@lacucinaitaliana.it](mailto:jnederlants@lacucinaitaliana.it)

Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi

(consulenza gastronomica), Alessandro Procopio, Fabio Zago

## Segreteria di redazione - [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)

Claudia Bertolotti - [cbertolotti@lacucinaitaliana.it](mailto:cbertolotti@lacucinaitaliana.it)

## Hanno collaborato

Elena Caponi, Luigi Caricato, Giorgio Donegani, Sachiko Ito, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Lorenzo Orlandi, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Massimiliano Rella, Manuela Soressi, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tesi, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Martina Uderzo, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Valentina Vercelli

## Per le foto

Stefano Amantini, Franco Aresi, Michele Bella, Contrasto, Sonia Fedrizzi, Giandomenico Frassi, Riccardo Lettieri, Dalibor Michalcik, Francesca Moscheni, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Superstock, Tips

## Corporate Publisher

Roberta Carenzi

## Brand Director

Anna Prandoni

## Consulenza editoriale

Paola Ricas

## Product Manager

Giovanna Resta Pallavicino



N. 5 - Maggio 2013  
Rivista mensile - Anno 84°

## IN COPERTINA

Foto di Riccardo Lettieri  
Ricetta di Fabio Zago

## La Cucina Italiana

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013

by La Cucina Italiana s.r.l.

P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano

Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 70638544

e-mail: [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it) - website: [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

## ABBONAMENTI

Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale

Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale

## MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet all'indirizzo: [www.abbonamenti.it](http://www.abbonamenti.it), via fax allo 030 3198202.

Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a:

Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti,

con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.

L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

## SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999

(0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo

varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202,

e-mail: [abbonamenti@mondadori.it](mailto:abbonamenti@mondadori.it)

Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza

Aspromonte 15, 20131 Milano. Responsabile trattamento dati abbonamenti:

Press-Di Srl, Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

## SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00);

e-mail: [arretrati.quadratum@safasrl.com](mailto:arretrati.quadratum@safasrl.com) o acquisto diretto sul sito [www.safasrl.com](http://www.safasrl.com)

Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90

incluse le spese di spedizione.

## Concessionaria esclusiva per la pubblicità

HEARST MAGAZINES ITALIA S.p.A.

Direzione Generale Advertising Italia

via R. Bracco 6, 20159 Milano,

tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: [dirpubb@hearst.it](mailto:dirpubb@hearst.it)

## Filiali

Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma,

tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - Toscana e Umbria: Hearst Magazine

Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629

- Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:

Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna, tel. 051 29631.11,

fax 051 29631.30 - Piemonte e Valle d'Aosta: Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni

Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875

- Liguria: Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354,

561883, fax 010 5531860 - Triveneto e Mantova: Nicola Sartori, via Casette 2,

37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada

Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879

- Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino,

Marche, Abruzzo, Molise: Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereto di

Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, [segreteria@advsl.eu](mailto:segreteria@advsl.eu)

- Campania e Calabria: Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli,

tel. e fax 081 5456386 - Puglia e Basilicata: G.S.P. S.a.S., via A. Giovanni 7, 70124

Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - Sicilia: Luigi Aco,

via Rocca Piriciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451,

tel. e fax 0923 975368, [luigi.aca@libero.it](mailto:luigi.aca@libero.it)

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.

Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.

Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142

Milano. Distribuzione estero: Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E

- Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano),

tel. 02 5753911, fax 02 57512606, [www.aie-mag.com](http://www.aie-mag.com)

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

**4 numeri gratis!**

ABBONATI ONLINE  
COLLEGANDOTI AL SITO  
[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali



Richiesto per il 2013  
Accertamento  
Diffusione Stampa

DA OGGI PER TUTTI  
GLI ABBONATI ALLA  
VERSIONE CARTACEA,  
LA VERSIONE DIGITALE  
È INCLUSA!  
COMODAMENTE  
SFOGLIABILE,  
IN ANTEPRIMA,  
SU PC E TABLET



# Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: [www.lacucinaitaliana.it/partner](http://www.lacucinaitaliana.it/partner)

## 100FA

[www.100fa.it](http://www.100fa.it)

## Abito Qui

Tel. 0229002518

[www.abitoqui.it](http://www.abitoqui.it)

## Andrea Brugi

[www.andreabrugli.com](http://www.andreabrugli.com)

## Astier de Villatte

distr. Abito Qui

Tel. 0229002518

[www.abitoqui.it](http://www.abitoqui.it)

## Barbara Regini

Tel. 3480649860

[pasticcidella](mailto:pasticcidella)

[barbie@libero.it](mailto:barbie@libero.it)

## Bormioli Rocco

Tel. 05245111

[www.bormioli](http://www.bormioli)

[rocco.com](http://rocco.com)

## Caterina von Weiss

[www.caterina](http://www.caterina)

[vonweiss.com](http://vonweiss.com)

## Ceramiche

Nicola Fasano

Tel. 0995661037

[www.fasanocnf.it](http://www.fasanocnf.it)

## CHS Group

[www.chsonline.it](http://www.chsonline.it)

## Corrado Corradi

Tel. 025099421

[www.corrado-corradi.it](http://www.corrado-corradi.it)

## EDG Enzo De Gasperi

Tel. 0415739911

[www.edg.it](http://www.edg.it)

## Élitis

[www.elitis.fr](http://www.elitis.fr)

## Essent'ial

Tel. 059664269

[www.essent-ial.com](http://www.essent-ial.com)

## FoodSaver

[www.foodsaver.com](http://www.foodsaver.com)

## I Love Nature

[www.ilovenature.pl](http://www.ilovenature.pl)

## Jannelli & Volpi

Tel. 02205231

[www.jannellievolfpi.it](http://www.jannellievolfpi.it)

## Kenwood

[www.kenwood.it](http://www.kenwood.it)

## la Fabb®icadellino

Tel. 059686818

[www.lafabbrica](http://www.lafabbrica)

[dellino.com](http://dellino.com)

## Lisa Corti

Tel. 0220241483

[www.lisacorti.com](http://www.lisacorti.com)

## Maxwell & Williams

distr. Cristallerie

Livellara

Tel. 0239322741

[www.livellara.com](http://www.livellara.com)

## Moneta

distr. Alluflon

Tel. 07219801

[www.moneta.it](http://www.moneta.it)

## Oikos

[www.oikos-paint.com](http://www.oikos-paint.com)

## Paola C.

Tel. 02862409

[www.paolac.com](http://www.paolac.com)

## Potomak Studio

Tel. 0461511566

[www.potomak.it](http://www.potomak.it)

## Rina Menardi

Tel. 0421280681

[www.rinamenardi.com](http://www.rinamenardi.com)

## Royal Doulton

distr. WWRD

[www.royal-doulton.com](http://www.royal-doulton.com)

## Serra Lorenzini

[www.serralorenzini.it](http://www.serralorenzini.it)

## Taitù

Tel. 0276005402

[www.taitu-eshop.com](http://www.taitu-eshop.com)

## Termozeta

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)

## Tine K Home

distr. Am Living Studio

Tel. 3665281822

[www.tinekhome.com](http://www.tinekhome.com)

## Villeroy & Boch

Tel. 026558491

[www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

## Wald

Tel. 075919621

[www.wald.it](http://www.wald.it)

## Waterford

distr. WWRD

Tel. 0291321493

[www.wwr.com](http://www.wwr.com)

# LA CUCINA ITALIANA

Non perdetevi il numero di  
**giugno**

in edicola dal 25 maggio



Cominciamo a goderci  
i primi sapori dell'estate

## Mare, piatto unico

Ispirate alle cucine regionali, 6 ricette per riscoprire  
la zuppa di pesce: un classico trasformista



**Riva  
del Garda**

LIMONI, PALME  
E OLIVI AI PIEDI  
DELLE DOLOMITI





# Gianni Riotta, comunicatore dell'era digital

A CURA DI LAURA FORTI



Il giornalista  
Gianni Riotta.  
Il suo ultimo libro  
Il Web ci rende  
liberi?

è uscito ai primi di  
aprile per Einaudi.  
Seguitelo su:  
[twitter.com/riotta](https://twitter.com/riotta)

I suoi "titoli" non si contano (anche se alla domanda "professione" ha risposto in modo molto sintetico): direttore, vicedirettore, scrittore, giornalista, corrispondente, reporter, dottore (è laureato in Filosofia), conduttore televisivo e radiofonico, vincitore di premi (tra cui il Grinzane Cavour con il libro *Cambio di stagione*). E neanche le testate/trasmissioni con cui ha collaborato, tra cui in ordine sparso *TG1*, *il Corriere della Sera*, *Il Sole 24 Ore*, *La Stampa*, *The New York Times*, *Le Monde*, *The Washington Post*, *Milano-Italia*, *Radio 3*... Ha pubblicato libri e opinioni digital e naturalmente lo trovate su Facebook e soprattutto su Twitter.

**Nome:**

Gianni (Giovanni).

**Cognome:**

Riotta.

**Professione:**
Analista Big Data  
(già reporter).
**Il tuo motto:**

Spes Ultima Dea.

**Il tuo motto in cucina:**

Al dente!

**Se fossi un piatto, saresti:**

Pane e panelle.

**Il tuo piatto preferito:**

Yogurt e crusca.

**Il piatto che detesti:**

Alligatore stufato alla creola.

**La tua bevanda preferita:**

Whisky.

**Il tuo chef preferito:**
Giancarlo Quadalti  
(chef italiano a NY,  
ambasciatore in America  
della nostra cucina doc,  
nel suo ristorante  
Teodora, ndr).
**Il tuo ristorante preferito:**
A Roma, Tullio  
([www.tullioristorante.it](http://www.tullioristorante.it)).  
A New York, Teodora  
(il ristorante di Quadalti,  
appunto, [teodorarestaurant.com](http://teodorarestaurant.com), ndr).
**La cucina etnica**
**che ti piace di più:**

Siciliana e milanese.

**Il tuo libro di cucina preferito:**
Mary Taylor Simeti *Pomp*

*and Sustenance: Twenty-five  
Centuries of Sicilian Food.*

**Il tuo programma televisivo  
gastronomico preferito:**

*This is cooking for today,*  
*I am Burt Wolf,*  
Cnn anni Ottanta.

**Lo strumento che non può  
mai mancare in cucina:**

Coltello.

**Il tuo più grande fiasco  
ai fornelli:**

Soffritto per pasta alle vongole  
che Quadalti gettò via.

**Il tuo successo ai fornelli:**

Risotto alla milanese.

**Il tuo approccio alla ricetta,  
fedele o anarchico?**

Riottoso.

**Da quando conosci  
La Cucina Italiana?**

Da quando twitto  
con la Direttrice.

**Che cosa ti piace  
di La Cucina Italiana?**

Non se la tira e insegna  
ad amare il cibo senza  
snobismi.

**Cerchi una ricetta: riviste,  
web, smartphone o tablet?**  
Web o *La Cucina Italiana* ;)

**Un saluto per la Redazione?**  
A tavola!

Volete  
rispondere anche voi  
al nostro questionario?  
Inviateci le risposte a  
[cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)  
Le più intriganti  
saranno pubblicate  
su [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



# L'ISOLA D'ORO<sup>SRL</sup>

## *“Illuminati di Sgombro”*



*Lo Sgombrotto,  
filetti di Sgombro  
lavorato dal fresco  
con metodi antichi  
e conservato  
in olio di oliva.*

*Ed è solo l'inizio, scopri le altre prelibatezze dell'Isola d'Oro  
alla prossima uscita.*



[www.facebook.com/tonnotto](http://www.facebook.com/tonnotto)



[www.youtube.com/user/tonnottooriginal](http://www.youtube.com/user/tonnottooriginal)



[www.lisoladoro.it](http://www.lisoladoro.it)



 **smeg**  
tecnologia che arreda



[www.smeg50style.com](http://www.smeg50style.com)